

Arnaque ou pas ?

« Pour l'alimentation de mon bébé,
je veux ce qu'il y a de mieux »



VOTRE CONFIANCE MÉRITE LA PLUS HAUTE EXIGENCE

Jusqu'à 1000 contrôles qualité¹ sont réalisés sur nos formules infantiles.
Scannez le QR Code au dos de votre boîte.

**ACCÉDEZ AUX INFORMATIONS SPÉCIFIQUES DE VOTRE PRODUIT
ET AUX ANALYSES MENÉES PAR DES LABORATOIRES INDÉPENDANTS*.**

Nos experts de la petite enfance **Gallia & Vous** sont
disponibles gratuitement, de jour comme de nuit.

0 800 202 202 Service & appel gratuits²



Julia
Diététicienne
Gallia & Vous

Votre Histoire, Notre expertise

*Nos analyses sur la Céréulide sont menées par des laboratoires indépendants et certifiées conformes aux recommandations des autorités sanitaires européennes.
¹Contrôles effectués tout au long du processus de production. ²Hors collectivités d'Outre-Mer. **Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson.**

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Édito

Septembre 2026



Aline Perraudin
Directrice de la rédaction

On peut entretenir sa mémoire en s'amusant!

Qui n'a jamais pesté après avoir oublié un prénom, égaré ses clés ou cherché un mot, resté "sur le bout de la langue"? Ces petits ratés ont le don de nous inquiéter, tant la mémoire est intimement liée à notre identité. Pourtant, la plupart du temps, ils sont le signe d'une attention dispersée, d'un sommeil insuffisant ou d'un stress qui encombre notre esprit, bien plus que celui d'un cerveau qui décline.

Les recherches récentes nous invitent à changer de regard sur la mémoire. C'est une fonction vivante, qui se nourrit de nos expériences, de notre curiosité, de nos échanges et de nos habitudes quotidiennes. Bien dormir, bouger, entretenir ses liens sociaux, apprendre de nouvelles choses ou simplement prendre le temps d'être pleinement attentif à ce que l'on fait, sont autant de façons de la renforcer.

Dans notre dossier, p. 28 à p. 38, vous découvrirez que stimuler sa mémoire ne signifie pas forcément s'astreindre à des exercices rébarbatifs. Une partie de cartes, un jeu de stratégie, un quiz entre amis, l'apprentissage d'une danse ou d'une langue étrangère peuvent être tout aussi bénéfiques. Le point commun? Le plaisir. Car un cerveau qui s'amuse est aussi un cerveau qui apprend.

Plus d'infos sur
www.santemagazine.fr

 facebook.com/santemagazine

 tiktok.com/@santemagazine

 instagram.com/santemagazine/

Sommaire

6 Le comité scientifique de *Santé magazine*



Actus

8 Les infos du mois

L'actualité décryptée par la rédaction

14 Rencontre

Amélie Nothomb: "Je crois à la consolation"

16 Enquête

Comment sont financées les associations de patients ?

18 Interview

Me Laure Boutron-Marmion: "L'étau se resserre autour de TikTok"

20 Tendances

Le "spermaxxing", les hommes prêts à tout pour booster leur fertilité

22 Ça va mieux en le disant

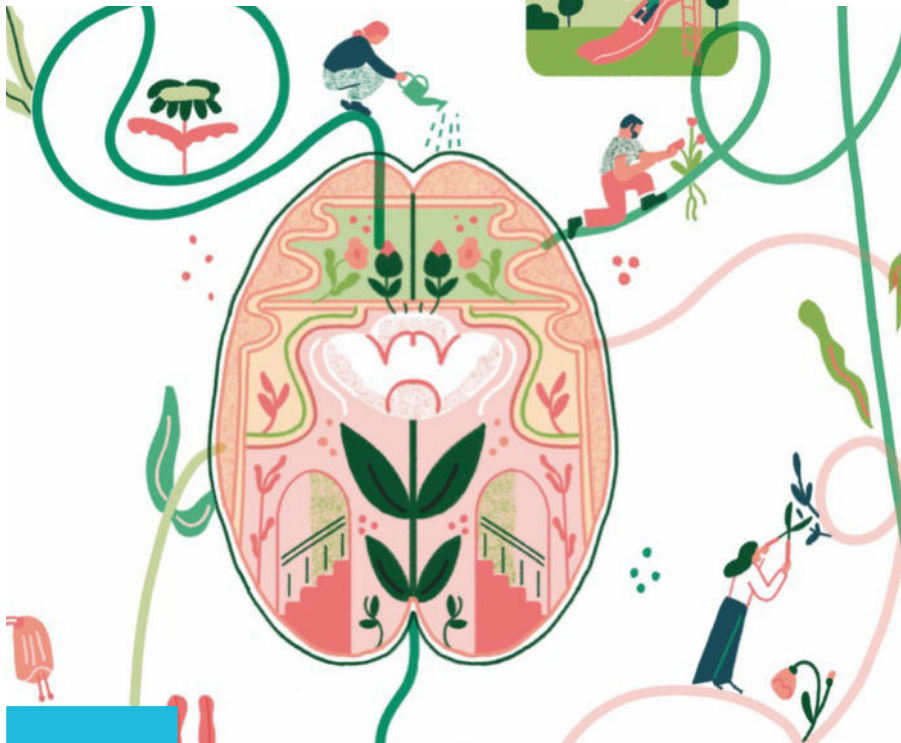
Le secret médical est-il menacé ?

24 Société

Maladies infectieuses, les croisières sont-elles des lieux à haut risque ?

26 C'est mon histoire

Dr Serge Hercberg: "Je défendrai le Nutri-Score jusqu'au bout"



Bien se soigner

28 Le dossier du mois

Mémoire, ce qui la protège, ce qui la fait flancher

40 Automédication

Compléments alimentaires contre les règles douloureuses, ça fonctionne ?

42 Bon à savoir

Ronflement, ce qui fonctionne vraiment

44 Utile

Bien prendre (et transporter) ses médicaments en voyage

46 C'est de saison

Maladie de Lyme, attention aux formes persistantes !

48 Conseil

"Jambes poteaux", que faire au quotidien ?

50 Arnaque ou pas

Que valent les aides auditives à 15 euros ?

52 Innovation

Les injections de peptides anti-âge sont-elles efficaces ?

54 Soins

Cataracte : quand se faire opérer ?

56 Naturel

Mouches, moustiques, frelons, guêpes... Quelle est la réelle efficacité des répulsifs naturels ?

58 Techno

La montre qui indique votre taux d'antioxydants

60 Test

Évaluez votre souplesse

66 Témoignage

J'étais le "bébé cadmium"

68 Questions & réponses

Papillomavirus, comment se passe l'autoprélèvement ? Un nouveau test sanguin pour dépister la maladie d'Alzheimer, c'est fiable ?



Bien manger

- 72 Équilibre**
Un ventre sans souci pour les vacances
- 78 Mes recettes**
Les plantes passent à table !
- 82 Nutrition**
Sauter un repas pour mincir, une bonne idée ?
- 86 Questions & réponses**
Que manger en cas d'arthrite ? Le natto a-t-il des effets anti-âge ?



Se sentir bien

- 90 Beauté**
Opération réparation à petit prix
- 98 À adopter**
Effet frais cryo !
- 100 Esthétique**
Quelles techniques pour effacer les taches sur le visage ?
- 102 Questions & réponses**
Comment densifier ses sourcils fins ? Peut-on atténuer la ride du lion ?
- 104 Psycho**
Autisme, bipolarité, TDAH... Peut-on se fier aux tests d'autodiagnostic ?
- 108 Coaching**
Et si on apprenait à se reposer ?
- 110 L'humeur de...**
Alice Derieux
- 112 Mon programme**
J'apprends à aimer mes imperfections
- 116 Culture**
Les livres et les films à ne pas manquer ce mois-ci
- 118 Entraînement cérébral**
Mots mélangés, mots fléchés, ronde des mots, sudokus

Abonnez-vous à Santé magazine
en scannant le QR Code



Une partie de ce numéro comprend pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de confirmation d'abonnement, une lettre nouvelle formule d'abonnement, une lettre de réabonnement anticipé, une lettre de réabonnement sans engagement et une lettre de reconduction d'abonnement à *Santé magazine*.

Pour toutes questions à propos de votre abonnement,
contactez-nous en précisant vos coordonnées :

PAR EMAIL : service.clients@uni-medias.com
PAR TÉLÉPHONE :

N°Cristal 09 69 32 34 40

De 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi

(appel non surtaxé)

PAR COURRIER : BP 40211

41103 Vendôme Cedex

POUR VOUS ABONNER

store.uni-medias.com

RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Aline Perraudin.

Directeur artistique : Stéphane Szamos.

Rédactrice en chef adjointe : Nathalie Courret.

Secrétaires généraux de la rédaction :

Yannick Bodic, Agnès Lerbré.

Cheffes de rubrique : Véronique Bertrand, Sylvie Dellus.

Cheffe de studio : Delphine Stein.

Rédactrices photo : Florence Charpentier, Julie Garcia.

Rédactrice : Pascale Guyader.

DÉVELOPPEMENT : Jean-Michel Maillet.

RÉSEAU COMMERCIAL : Jean-Luc Samani.

UNI-MÉDIAS PUBLICITÉ : Anne Pelloux.

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrices de publicité : Claire Chabannes.

claire.chabannes@uni-medias.com, Monique Pinheiro,

monique.pinheiro@uni-medias.com

Directrices conseil : Audrey Crapis,

audrey.crapis@uni-medias.com, Marta Garcia-Alfonso,

marta.garcia-alfonso@uni-medias.com, Marie-

Caroline Roche, marie-caroline.roche@uni-medias.com

Responsable commerciale exécution :

Sandy Dumontier, sandy.dumontier@uni-medias.com

ENGAGEMENT SOCIÉTAL / AUDIOVISUEL : Farid Adou.

VENTE AU NUMÉRO : Xavier Costes.

MARKETING NUMÉRIQUE :

Joffrey Ricome.

Direction technique : Mustapha Omar.

MARKETING ABONNEMENT

Taline Kabakian.

RESSOURCES HUMAINES : Christelle Yung.

FINANCES : Nadine Chachuaf.

Comptabilité : Nacer Ali Mokhtar.

ADMINISTRATION / ACHATS : Jean-Luc Bourgeas.

Fabrication : Emmanuelle Duchateau.

Supply chain : Patricia Morvan.

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud.

Abonnements pour la Belgique : EDIGROUP Belgique

Spr. Tél. : 070/233 304 - Fax : 070/233 414

abobelgique@edigroup.org / www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse : EDIGROUP SA.

Tél. : 022/860 84 01 - Fax : 022/348 44 82.

abonne@edigroup.ch / www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS S.A.S.

Directrice de la publication : Nicole Derrien.

Siège social : 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. : 01 43 23 45 72.

I.C.S. FR38ZZ104183.

Actionnaire : Crédit Agricole S.A.

Imprimerie : AGIR GRAPHIC, BP 52 207,

53022 Laval Cedex 9, www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Finlande. Taux de fibres

recyclées : 0 %. Certification : 100 % PEFC.

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,003 kg/T.

Photogravure : Key Graphic.

N° ISSN : 0397-0329

Commission paritaire : n° 0727 K 82004.

Dépôt légal : juillet 2026. Distribution : MLP.

Copyright © 2026. Santé Magazine/Guéir.

Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.

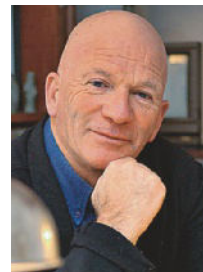
Toute reproduction est interdite.

Comité scientifique

Il a pour vocation
de garantir la qualité
et la validité scientifique
des informations
du magazine.



Dr Réginald Allouche
Médecin
diabétologue
et ingénieur
biomédical



Dr François Baumann
Médecin généraliste,
fondateur de la
Société de formation
thérapeutique du
généraliste



Pr Brigitte Dréno
Dermatologue,
directrice de
recherche en
thérapie génique,
CHU de Nantes



Dr Marc Espié
Oncologue médical
spécialiste du sein,
au Centre médical
Odon Vallet, Paris



Pr Philippe Jeammet
Psychiatre et
psychanalyste



Pr Francisca Joly Gomez
Gastro-entérologue
et professeure en
nutrition au CHU
Beaujon de Clichy-
La Garenne, Inserm,
université Paris VII
Denis Diderot



Dr Sylvain Mimoun
Gynécologue,
sexologue,
directeur du Centre
d'andrologie de
l'hôpital Cochin,
Paris



Pr Claire Mounier-Vehier
Cheffe de service de
médecine vasculaire,
CHU de Lille,
cofondatrice d'Agir
pour le cœur des
femmes



Pr Wendy Suzuki
Professeure de
neurosciences et
de psychologie
au Centre des
neurosciences
de l'université
de New York



Georges Vigarello
Directeur de
recherche à l'École
des hautes études
en sciences sociales

ENVIE D'UNE PAUSE GINGEMBREMENT RAFRAÎCHISSANTE ?



Tout simplement.

ORANGINA SCHWEPPE'S FRANCE SAS - RCS Numéro B 404 907 941 - Capital social 446 038 924 €



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
WWW.MANGERBOUGER.FR

Cadmium Qui peut se faire dépister ?

Un test de dépistage de ce métal lourd toxique est remboursé par la Sécurité sociale depuis le 16 juin.

● À qui s'adresse ce test ?

La Sécurité sociale rembourse un dosage urinaire du cadmium (cadmiurie, complétée éventuellement par un dosage sanguin), prescrit par un médecin, à des personnes surexposées en raison de leur lieu de résidence. En 2024, la Haute autorité de santé (HAS) avait identifié plus de 7 000 sites pollués au cadmium du fait de la nature des sols ou d'activités industrielles. Pour savoir s'il est concerné, chacun peut se renseigner auprès de son Agence régionale de santé. Pour le Dr Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association Santé Environnement France (Asef), rembourser ce dosage «est un progrès, mais il ne correspond pas à la réalité de la contamination des Français.» Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, la population française est largement imprégnée, notamment les enfants, avec des taux

trois à quatre fois supérieurs à nos voisins européens et américains.

● Quel taux ne pas dépasser ?

La HAS considère que le cadmium est toxique, notamment pour les reins au-delà de 1 microgramme (μg)/g de créatinine. Au vu des études scientifiques, le Dr Souvet souligne que, dès 0,5 μg /g de créatinine, le risque de fracture osseuse et d'ostéoporose est multiplié par deux et le risque cardiovasculaire par 2,7. Le risque de cancer du pancréas augmente aussi en fonction des doses accumulées.

● Un dosage pour tous

Face à ce constat, le Dr Souvet estime que tout le monde devrait effectuer un dosage, quitte à le payer de sa poche. «Il s'agit de sensibiliser la population, de rechercher d'éventuelles pathologies et les prendre en



charge le plus tôt possible.» Hors remboursement, une cadmiurie coûte 27,50 € auxquels il faut ajouter le dosage de la créatinine : 1,50 € environ. Selon le résultat, chacun a la possibilité d'adapter son alimentation, sachant que les plus gros pourvoyeurs de cadmium sont les pommes de terre, les produits à base de blé, le chocolat, les abats, les mollusques et les crustacés. Conseil supplémentaire : éviter un déficit en fer, car une carence facilite l'accumulation du cadmium dans l'organisme.

Ce test de dépistage consiste en un dosage urinaire du cadmium.

À savoir :

Sur son site, l'Asef met à disposition un "kit cadmium" avec des conseils alimentaires pratiques adaptés aux adultes et aux enfants. Plus d'infos sur asef-asso.fr

Moins de cadmium dans les engrais

Début juin, les députés ont adopté en première lecture une réduction du taux de cadmium admis dans les engrais phosphatés. On passerait des

90 mg/kg autorisés actuellement à 20 mg/kg en 2030. Les engrais imprègnent en effet les cultures, donc notre alimentation.





Alcool : faut-il revoir les repères de consommation ?

Une étude américaine propose de durcir les messages d'alerte car, dès le premier verre d'alcool, les risques pour la santé augmentent. La France doit-elle prendre le même chemin ? Les réponses du président de la Société française d'alcoologie et d'addictologie.

Les alcoologues le savent bien : il n'est pas facile de communiquer sur les dangers de l'alcool. Difficile de rester informatif sans être moralisateur. En France, les repères de consommation actuels préconisent de ne pas dépasser "deux verres d'alcool par jour, et pas tous les jours", soit un maximum de dix verres par semaine (voir info +).

Il n'y a pas de seuil sans risque

« Ces repères sont corrects et socialement acceptables. Une

personne qui les respecte reste dans une consommation à moindre risque. L'important, c'est de ne pas stigmatiser les consommateurs mais de les responsabiliser. Pour autant, il serait plus juste de dire : toute consommation d'alcool comporte un risque », estime le Pr Mickaël Naassila, président de la Société française d'alcoologie et d'addictologie. Les études montrent en effet qu'à partir d'un verre par jour, le risque de cancer augmente (sein + 13%, colorectal + 17%, larynx + 23%...). Moins connus, les troubles du rythme cardiaque augmentent de 2% à partir d'un verre et de 29% à quatre verres par jour. Au total, plus de 200 pathologies et traumatismes sont liés à l'alcool. « C'est la première cause d'hospitalisation en France », rappelle le Pr Naassila. Pour des raisons physiologiques, les femmes, les seniors et les personnes sous traitements médicamenteux sont plus vulnérables face à l'alcool.

Des buveurs toujours nombreux

La consommation quotidienne d'alcool a tendance à baisser en France ces dernières années. Mais le Pr Naassila rappelle qu'« environ 20% des Français ont un niveau de consommation qui reste problématique, dont 7% sont à risque de dépendance ». Seuls 18,5% de nos concitoyens déclarent ne jamais en consommer.

Pour permettre à chacun de faire le point, la Société française d'alcoologie recommande de télécharger l'appli gratuite Mydéfi. « Cette appli de coaching donne de vrais conseils personnalisés. Nous avons démontré que les personnes qui l'utilisent ont diminué leur consommation sur au moins trois mois », précise le spécialiste.

Info plus



Lorsqu'on parle de verres d'alcool, il s'agit d'unités standard. Chaque verre équivaut à 10 grammes d'alcool qu'il s'agisse de bière, de vin ou de whisky.

Sources : *Journal of studies on alcohol and drugs*, 8 juin 2026 et *BMC medicine*, 18 juin 2026.



Vers une guérison de l'hépatite B

Il n'existe pas actuellement de traitement curatif contre l'hépatite B. Mais, pour la première fois, un nouveau médicament injecté toutes les semaines en sous-cutané, le bepirovirsén, apporte un réel espoir. Dans deux essais cliniques, la quantité de protéines virales est passée sous le seuil de détection chez environ 20 % des patients. On parle de "guérison fonctionnelle".

Source : *New England journal of medicine*, 28 mai 2026.

2
fois plus
de Covid long
que prévu

C'est ce qui ressort d'une étude portant sur près de 500 000 patients américains hospitalisés pour Covid-19, entre 2017 et 2025. Les chercheurs ont été surpris par l'ampleur des séquelles chroniques.

Source : *Jama*, 27 mai 2026.

5 choses à savoir sur la rage

Elle est de retour en Europe centrale, selon un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) publié le 10 juin. En France, le nombre de traitements après une morsure suspecte est en hausse.

1 ➔ Quatre pays européens davantage touchés

Après des années de recul, des cas de rage touchant des animaux sauvages (renards, chauve-souris...), des chiens ou des chats, sont de nouveau observés dans certains pays d'Europe. La Roumanie a enregistré 109 cas en 2025. La Pologne, la Hongrie et la Slovaquie font également face à une recrudescence.

2 ➔ La guerre en Ukraine : une partie du problème

Des experts de l'Anses ont analysé des échantillons provenant des pays concernés et ils ont identifié un nouveau type de virus sévissant en Pologne et en Roumanie, qui n'avait pas été détecté en Europe depuis une dizaine d'années. Selon ces scientifiques, la situation en Ukraine pourrait expliquer le retour de la rage, la guerre ayant fait passer au second plan la surveillance et la vaccination de la faune sauvage.

3 ➔ La France en vigilance

Le territoire français est considéré comme "indemne de la rage". En dehors des chauves-souris, aucun mammifère n'y a été contaminé ces dernières années. En ce qui

concerne les chiens et les chats, les cas identifiés concernent des animaux infectés à l'étranger, puis importés en France.

4 ➔ Le nombre de traitements augmente

Le dernier bulletin du Centre national de référence de la rage a enregistré, entre 2021 et 2024, une "augmentation nette des consultations et des prophylaxies post-expositions (traitement mis en place après une morsure par un animal potentiellement infecté, *N.D.L.R.*) délivrées aux voyageurs". En 2024, 4 255 voyageurs ayant été exposés à la rage lors d'un séjour à l'étranger ont reçu ce type de traitement. Les décès restent exceptionnels : trois orpailleurs guyanais en 2024 et, en 2025, deux personnes mordues au Maroc.

5 ➔ Le vaccin sauve des vies

La rage est incurable à partir du moment où les symptômes se déclarent (anxiété, agitation, trouble de la conscience...). Seule la prophylaxie post-exposition peut sauver la vie du patient. Elle consiste en une vaccination antirabique, parfois associée à l'injection d'immunoglobulines.

En France, les renards ne sont plus porteurs de la rage.



ATAKAN, DAVEMHUNTPHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES (2)

Harcèlement sexuel d'ambiance

Le préjudice est reconnu

Le 28 mai, la Cour de cassation a reconnu que des propos déplacés dans un contexte de travail, même s'ils ne sont pas directement adressés à une personne, représentent bien du harcèlement.

Pourquoi cette décision ?

Une salariée employée par un fast-food a saisi le conseil de prud'hommes afin de contester son licenciement. Elle avait été mise à la porte en 2020 pour "faute grave" après avoir dénoncé des propos à connotation sexuelle, tenus par son supérieur hiérarchique envers elle-même et d'autres collègues. Dans un premier temps, cette salariée avait été déboutée au motif qu'elle n'apportait pas de preuves suffisantes. Les témoignages

qu'elle avait rassemblés concernaient davantage ses collègues que sa propre personne. Aujourd'hui, la Cour de cassation conforte sa démarche en reconnaissant que cette femme « avait été contrainte de subir un environnement de travail humiliant et dégradant, peu importe qu'elle n'ait pas été directement visée par ces propos ou comportements. » Autrement dit, les magistrats dénoncent une ambiance de travail délétère, alors que tout salarié a droit à un environnement respectueux.

Quels recours possibles ?

Face à des commentaires ou des comportements obscènes, et quelle que soit la personne visée, vous avez plusieurs interlocuteurs : supérieur hiérarchique, service ressources humaines, référent harcèlement, élus du Comité social et économique, inspection du travail et



médecin du travail. Enfin, une plainte peut être déposée au commissariat. Dans tous les cas, il faut rassembler le maximum d'éléments : messages, captures d'écran, témoignages...

Désormais, un environnement de travail saturé de propos à connotation sexuelle suffit à caractériser un harcèlement.

**+ de 45 %
des femmes**



déclarent avoir subi des violences gynécologiques ou obstétricales (absence de consentement, examen poursuivi malgré la douleur, discrimination...), selon un rapport de l'association StopVOG, publié le 16 juin, et basé sur plus de 10 000 questionnaires en ligne. Plus d'infos sur stopVOG.fr

Les troubles sexuels, plus fréquents qu'on le croit

Désir en berne, manque de plaisir, sécheresse vaginale, douleur pendant les rapports sexuels, troubles de l'érection ou de l'éjaculation...

Selon une enquête récente menée par Santé publique France, 36 % des femmes et 20 % des hommes souffrent de troubles sexuels depuis plus de six mois, certains évoquant une véritable détresse. Plus de 40 % des femmes font état d'antécédents d'attouchements, de viol ou tentatives de viol. La maladie chronique et le handicap ont également une part de responsabilité dans ce mal-être.

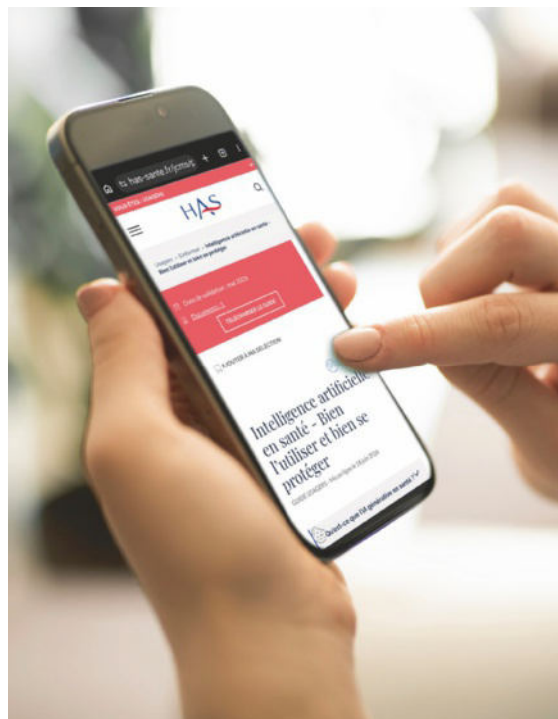
Source : *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 26 mai 2026.

Assistants IA en santé: un guide pratique

L'intelligence artificielle bouleverse les usages dans le domaine de la santé. Pour aider le grand public à s'y retrouver, la Haute autorité de santé publie son guide pratique.

D'ici la fin de l'année, le site de l'Assurance-maladie (ameli.fr) va se doter d'un assistant IA. Le premier ministre, Sébastien Lecornu, l'a annoncé le 16 juin. Le but: permettre à chacun "d'obtenir une première orientation, d'être mieux guidé dans son parcours de soins et de trouver plus rapidement la bonne réponse à sa situation". À ce stade, aucune information supplémentaire n'a été donnée. Doctolib, Qare, Perplexity, ChatGPT... Tous lancent leur assistant IA en santé. Ces algorithmes fournissent de l'information sur les pathologies et leurs

traitements. Certains proposent même de décrypter une ordonnance ou un compte rendu médical. Le ton est convivial, très attentionné. Mais comment savoir si la réponse est fiable? La Haute autorité de santé, en partenariat avec la Commission informatique et liberté (Cnil) et l'association de patients France assos Santé, vient de publier un guide pratique destiné au grand public (accessible sur has-sante.fr). En donnant des repères et des clés de compréhension, la HAS cherche à protéger les usagers. Elle met l'accent sur le risque "d'hallucinations" (des réponses fausses ou



biaisées basées sur des sources non vérifiées) et sur la confidentialité des données sensibles (état de santé, coordonnées personnelles, numéro de sécurité sociale...). À chacun de s'emparer de ces outils avec toute la prudence nécessaire.

Un assistant IA sera disponible à la fin de l'année sur le site Ameli de l'Assurance-maladie.

Deux innovations grâce à l'IA

L'intelligence artificielle stimule l'innovation médicale. La preuve avec deux exemples.

● Ostéoporose : le repérage des personnes à risque

L'ostéoporose sous-diagnostiquée entraîne un risque accru de fracture. La dépister très tôt est un enjeu. Des chercheurs ont mesuré, par photographies, le vieillissement biologique de la rétine, celui-ci étant associé à une baisse de la densité minérale osseuse. Ce marqueur dérivé de l'intelligence artificielle (RetiAGE) prédirait la fragilité osseuse, et cela bien avant l'apparition des symptômes.

Source: *Plos Digital Health*, 14 mai 2026.

● Coronavirus : un vaccin universel

Une équipe britannique a développé un super composant actif conçu par l'IA permettant une protection durable contre les coronavirus, même lorsque ceux-ci mutent en nouvelles souches. Testé chez l'homme (39 adultes) et administré sans aiguille (jet à haute pression), le vaccin nécessite encore plusieurs phases de recherche.

Source: *Journal of Infection*, juin 2026.



Les surprenants bénéfices de la natation

Du 31 juillet au 16 août 2026, les championnats d'Europe de natation ont lieu en France, à Paris et à Saint-Denis. L'occasion de revenir sur les points forts de cette discipline. Si elle sollicite différents groupes musculaires et permet de se muscler harmonieusement, elle présente bien d'autres atouts.

Une autre façon de travailler sa cardio et d'augmenter son endurance

La natation sollicite le cœur et les poumons, améliorant ainsi la circulation sanguine et la santé cardiovasculaire. La résistance de l'eau oblige en effet le cœur à pomper davantage de sang et les poumons à travailler plus fort pour fournir de l'oxygène. Sur la fréquence cardiaque au repos et à l'effort comme sur la pression artérielle, nager est même plus efficace que marcher.

Un bon moyen de réduire ses douleurs d'arthrose

Faire des longueurs constitue une activité physique d'intensité

modérée. Son effet anti-inflammatoire est documenté en cas d'arthrose du genou, soulageant la douleur et favorisant la régénération du cartilage. De plus, sans impact, la natation préserve les articulations et aide à perdre du poids.

Une stratégie gagnante pour améliorer sa mémoire

Il suffit de plonger dans un bassin pour ressentir les effets antistress de la natation. On se sent mieux et de meilleure humeur. Ce que l'on sait moins, c'est que la natation a un effet positif sur la mémoire à court et long terme. Elle stimule le cerveau, et cela à tous les âges de la vie.

Une activité que l'on peut pratiquer même sous la chaleur

Nager – même longtemps – dans une eau à 27 ou 30 °C élève peu la température corporelle, et fait peu ou pas transpirer.

12

millions de Français nagent régulièrement.

C'est le deuxième sport le plus pratiqué après la marche.

60 % des enfants de moins de 10 ans prennent des cours de natation.

(Centre Lorrain d'Éducation par le Sport, janvier 2025)

PODCAST

Découvrez le nouvel épisode

Sport : que risque-t-on vraiment à se doper ?

Pour en parler, **Aline Perraudin**, directrice de la rédaction de *Santé magazine*, reçoit la **Dre Maryse Lapeyre-Mestre** médecin, enseignante-chercheuse et praticienne hospitalière en pharmacologie clinique au CHU et à l'Université de Toulouse. Elle est aussi l'une des expertes de l'expertise collective de l'Inserm "Dopage et pratiques dopantes en milieu sportif" (avril 2026).



À ÉCOUTER ET À PARTAGER SANS MODÉRATION !

HYPERCONDRIQUE est un podcast de *Santé magazine*, sur Deezer, Spotify, Apple Podcast, Google podcast et Amazon music. À retrouver chaque dernier mardi du mois.

Amélie Nothomb

“ Je crois à
la consolation ”

Dans son nouveau livre, *L'Adolescence du perroquet**, la romancière explore les ressorts de la parentalité au travers d'une relation singulière entre un homme et son perroquet. Devenue orpheline en 2024, elle évoque les traces que ses parents ont imprimées en elle.
Propos recueillis par Christine Lamiable

Dans votre nouveau roman, vous écrivez : "L'amour n'est pas un dû." Qu'est-ce qui vous a poussé à creuser de nouveau ce sillon d'un amour que l'on ne peut exiger ?

Dans mes livres précédents, il y a eu la mère aimante, la mère non-aimante, le père aimant, le père non-aimant, l'enfant aimant. Et maintenant, j'examine le cas de l'enfant qui n'aime plus ses parents. Ce n'est pas une situation que j'ai vécue directement, mais je l'ai beaucoup vue autour de moi. C'est évidemment très douloureux pour les parents, et il faut un certain cheminement pour l'accepter.

Le héros de votre livre est orphelin. Faut-il y voir un lien avec l'orpheline que vous êtes devenue ?

Même avant d'être orpheline, j'avais des personnages orphelins. Je crois que je me préparais psychologiquement à ce qui allait m'arriver. Ce n'est pas le thème central du livre mais cela fait tout de même écho car le narrateur répète ce que ma mère m'a appris quand j'avais 9 ans. À savoir que personne n'est obligé d'aimer et qu'aimer n'est pas un dû. C'est très important de le dire parce que j'entends tellement marteler qu'il y a un devoir d'aimer. Or, il y a une différence entre la morale et la réalité. J'ai eu la chance d'être aimée de mes parents et j'ai eu la chance de les aimer, mais il n'y a rien d'automatique à cela. Prétendre qu'il existe un instinct parental est faux. Le narrateur de mon livre décide d'aimer son enfant de manière inconditionnelle. Il est aidé en cela par la fréquentation du musée du Louvre. L'art vient le sauver par la beauté.

Après la disparition de vos parents, avez-vous craint que l'art ne vienne plus à votre secours ?

Pas une seconde. Après l'annonce de la mort de ma mère un matin à 7h, j'ai continué à écrire pendant une heure. Sur le moment, je me suis sentie inhumaine. J'ai pensé que j'étais probablement un monstre. Le temps passant, je me suis dit que je n'avais pas été très juste vis-à-vis de moi. C'était ma façon de supporter l'intolérable car perdre ma mère était ce qui pouvait m'arriver de pire. Avec

la discipline d'écriture que je me suis imposée, j'ai créé un colossal surmoi, devenu beaucoup plus fort que moi.

Alban, le narrateur de votre roman, fait de l'appartement de ses parents décédés un mausolée. Comment avez-vous abordé cette délicate étape du deuil : ce qu'il faut garder, ce dont il faut se séparer ?

Si ça n'avait tenu qu'à moi, j'aurais fait comme Alban : je n'aurais touché à rien. Mais j'ai un frère et une sœur qui se sont chargés de jeter un certain nombre de choses. À chaque fois, cela m'a paru un sacrilège, mais je voyais qu'ils avaient raison, que la vie était de leur côté. Cela dit, j'ai récupéré des tas de choses dans ce que mon frère a jeté, en particulier des chaussettes, sans tenir compte

“**Mon père me parle et ma mère m'envoie des signes**”

des pointures. Je trouve ça très fort de porter les chaussettes de ses parents. À chaque fois que je les enfle, je m'adresse à eux. Je dis à mon père ou à ma mère : « Je te porte à mes pieds, tu es avec moi. »

Vous avez un rapport très intime avec vos lecteurs, avec qui vous entretenez, pour certains d'entre eux, une correspondance régulière. Ont-ils joué un quelconque rôle dans votre deuil ?

Ils ont joué le rôle que de grands amis jouent dans ces cas-là. Vous savez, mes lecteurs sont à ce point devenus mes amis que beaucoup d'entre eux connaissaient mes parents. Quand je faisais une dédicace à la Foire du livre de Bruxelles, mes parents m'accompagnaient. Mes lecteurs les rencontraient et devenaient amis avec eux. Ce qui fait que, quand mes parents sont morts, beaucoup de lecteurs amis m'ont dit : « Oh mon Dieu ! J'aimais tellement vos parents, c'est tellement triste. » Et grâce au

livre que j'ai écrit sur ma mère, même ceux de mes lecteurs qui ne l'avaient jamais rencontrée ont eu le sentiment de la connaître. Beaucoup d'entre eux m'ont dit : « J'aime cette femme, j'aime votre mère. » Des témoins supplémentaires qui sont là pour vous dire que vos parents étaient des gens formidables et qu'ils manquent, cela fait beaucoup de bien. On parle toujours de résilience parce qu'il y a quelque chose d'héroïque dans ce terme, très valorisé aujourd'hui. Je ne sais pas si je suis une résiliente mais je suis quelqu'un qui croit à la consolation. C'est quelque chose de très doux qui vient d'autrui.

Avez-vous la sensation d'avoir changé depuis leur décès ?

Comme écrivaine, pas du tout. Comme être humain, il y a des aspects de la personnalité de mon père et de ma mère que j'ai absorbés beaucoup plus après leur mort. C'est quelque chose dont Marcel Proust parle dans son œuvre. Mon père était un homme d'une honnêteté scrupuleuse. Je pense que je suis encore plus honnête depuis qu'il est mort. Ma mère faisait le ménage très scrupuleusement. Je crois que je fais le ménage plus scrupuleusement encore depuis qu'elle est morte.

Vous dites que votre père continue de vous parler et que votre mère vous fait des signes.

C'est exactement ça. Mon père me parle et ma mère m'envoie des signes et parmi ceux-là, il y a : "Tu n'as pas bien nettoyé dans ce coin de la pièce." Ils sont toujours à mes côtés. Cette présence est merveilleusement réconfortante. Heureusement que les morts peuvent nous adresser des messages, on en a bien besoin. J'accepte que les morts me fassent signe sans qu'il y ait d'explication.

À lire



***L'Adolescence du perroquet,**
Amélie Nothomb,
éd. Albin Michel, 18,90 €
(parution le 19 août).

Comment sont financées les associations de patients ?

Informar, soutenir, financer des projets de recherche, participer aux consultations publiques de la Haute autorité de santé (HAS)... Les associations de patients sont des acteurs incontournables du système de santé. Pour assurer ces missions, elles doivent trouver des ressources. Dons, legs, subventions publiques, partenariats privés : leurs modèles économiques sont aussi variés que fragiles. Ana Boyrie

Nos experts



Pr Bernard Bégaud
professeur émérite
de pharmacologie



Marc Morel
directeur général de
France Assos Santé

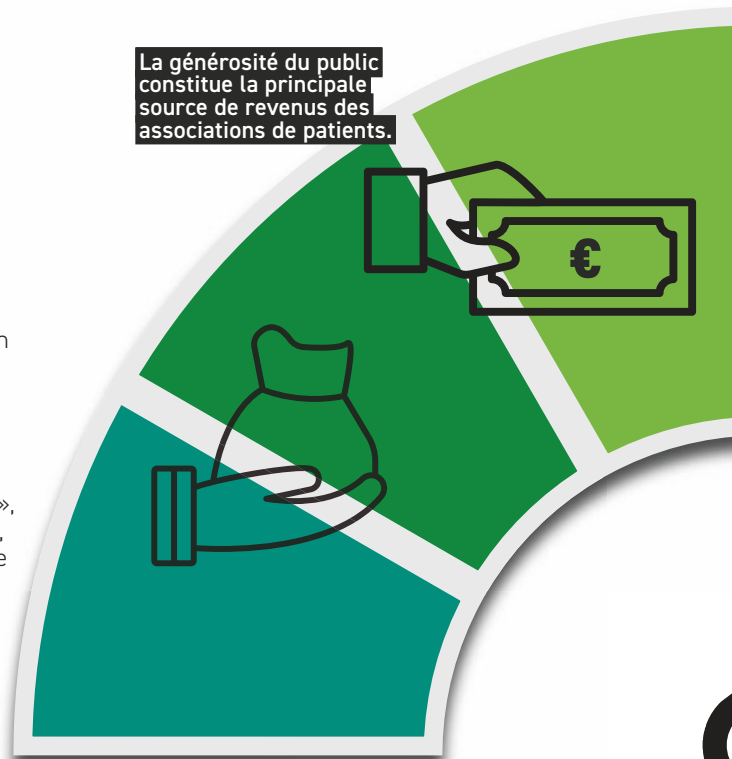
Le sujet est revenu sur le devant de la scène après une tribune de la HAS, publié dans *Les Échos* en avril dernier, dénonçant les pressions exercées par certains industriels pour influencer les décisions sanitaires, parfois en s'appuyant sur des associations de patients. Une polémique qui relance une question sensible : qui finance ces structures et dans quelles proportions ?

Dons et legs, le premier pilier

Pour la plupart des grandes associations, la générosité du public constitue la principale source de revenus. C'est particulièrement vrai pour France Alzheimer. En 2024, l'association a disposé de près de 24,7 millions d'euros de ressources, dont plus de 80 % provenaient des dons, legs, donations et assurances-vie. Les seuls legs ont représenté 13,6 millions d'euros, soit plus de la moitié de ses ressources. Même constat pour la Fédération française des diabétiques (FFD). Sur un budget total de 4,94 millions

d'euros en 2024, 61 % provenaient de la générosité du public. Chez Vaincre la mucoviscidose, les dons, legs et les opérations de collecte représentent environ 63 % d'un budget annuel de près de 14 millions d'euros. « Il y a forcément une cotisation quand on est une association, mais elle est souvent symbolique », ajoute le Pr Bernard Bégaud, pharmacologue et spécialiste des relations entre industrie et santé publique. Chez France Alzheimer, elles ne représentent ainsi que 172 000 euros, soit moins de 1 % des ressources annuelles.

La générosité du public constitue la principale source de revenus des associations de patients.



Des subventions publiques en baisse

L'État et les collectivités territoriales participent également au financement des associations, mais leur contribution reste généralement minoritaire. En 2024, les subventions publiques représentaient 8,3% des ressources de France Alzheimer et 11% de celles de la FFD. Elles financent notamment des actions d'information, de prévention ou de formation des représentants des usagers. Mais ces financements tendent à diminuer. « Beaucoup de l'équilibre financier des associations s'est fait autour des subventions. Or, cette ligne n'a cessé de se réduire », observe Marc Morel, directeur général de France Assos Santé. Une instabilité qui complique la gestion des structures, notamment lorsqu'elles emploient des salariés.

Des financements privés

Face à cette fragilité économique, certaines associations sollicitent des financements privés, en particulier auprès de l'industrie pharmaceutique. Ces soutiens prennent des formes diverses : dons, mécénat, financement d'événements, campagnes d'information ou projets de recherche. Selon les données compilées par *Euros for Docs*, une plateforme indépendante qui exploite et rend plus lisibles les déclarations de liens d'intérêts publiées sur la base publique *Transparence Santé*, les laboratoires pharmaceutiques ont versé près de 95 millions d'euros aux associations de patients entre 2019 et 2025.

Toutes les associations ne sont toutefois pas concernées dans les mêmes proportions. France Alzheimer a perçu un peu plus de 52 000 euros de l'industrie pharmaceutique en 2025, contre 134 000 euros pour l'Alliance maladies rares. Pour Marc Morel, ces partenariats répondent souvent à une nécessité économique. « Les associations rendent

Les 5 associations de patients les plus financées par l'industrie pharmaceutique (2019-2025)

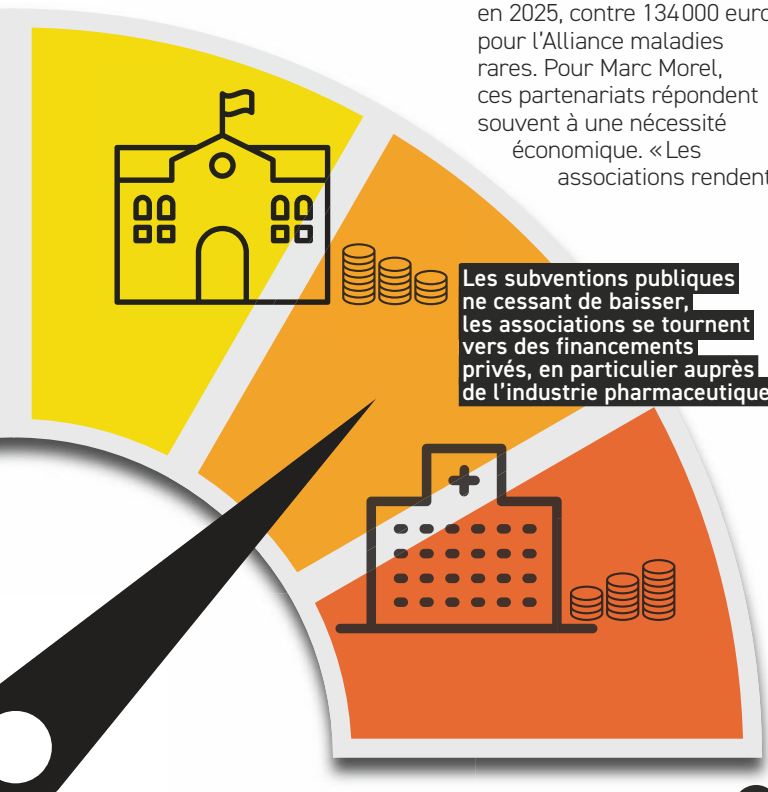
1. EURORDIS – Rare Diseases Europe : 6,49 millions d'euros reçus en 417 déclarations
2. Patients en Réseau : 3,07 millions d'euros en 446 déclarations
3. ARTIC (Recherche et Innovation en Cancérologie) : 2,53 millions d'euros en seulement 4 déclarations
4. Vaincre la mucoviscidose : 2,44 millions d'euros (179 déclarations)
5. Alliance du Cœur : 2,04 millions d'euros (184 déclarations)

Source : *Euro for Docs*, données issues de *Transparence Santé*. Montants cumulés des financements déclarés par les entreprises de santé entre 2019 et 2025.

un service d'intérêt général. Elles accueillent des personnes malades, les orientent et travaillent sur leur qualité de vie. Si les financements publics diminuent, elles cherchent d'autres solutions pour continuer leurs actions.»

Une nécessaire transparence

Les financements privés ne servent pas uniquement à soutenir la recherche. Ils permettent souvent de couvrir des dépenses très concrètes : location de salles, journées d'information, brochures, permanences téléphoniques, accompagnement social ou salaires des équipes permanentes. Pour Bernard Bégaud, l'enjeu n'est pas tant l'existence de financements privés que leur visibilité. « Ce qui compte, c'est la transparence. Il faut que les journalistes, les citoyens et les patients puissent savoir qui finance quoi. » Car derrière les débats sur l'indépendance, une réalité demeure : sans ressources stables, de nombreuses associations seraient contraintes de réduire leurs activités, alors même qu'elles assurent une mission d'accompagnement que ni l'hôpital ni les pouvoirs publics ne sont toujours en mesure de remplir.



Les subventions publiques ne cessant de baisser, les associations se tournent vers des financements privés, en particulier auprès de l'industrie pharmaceutique.

KLESIGN, AINUL, JACOB, SEPTEMBER, APON/STOCKADOB.COM (5) - HANNAH ASSOLINE - DR

Maître Laure Boutron-Marmion

AVOCATE

“ L'étau se resserre autour de TikTok ”

Fondatrice du collectif Algos Victima, Me Laure Boutron-Marmion accompagne des familles qui attaquent TikTok pour son rôle présumé dans le suicide ou la souffrance psychique de leurs enfants. Elle revient sur les enjeux de protection des mineurs sur les réseaux sociaux. Propos recueillis par Ana Boyrie

Comment êtes-vous arrivée à défendre des familles qui mettent en cause TikTok ?

Depuis une dizaine d'années, je travaille beaucoup sur la défense des mineurs, auteurs ou victimes. J'ai pu constater l'impact croissant du numérique dans les passages à l'acte, les situations de harcèlement ou les troubles psychiques. Le déclic est venu avec le dossier de Marie, une adolescente victime de harcèlement scolaire qui s'est suicidée en 2021. En examinant son parcours avec sa famille, nous avons découvert un usage très problématique de TikTok dans les semaines précédant son décès. Elle avait publié des vidéos où sa détresse était manifeste, sans qu'aucune réaction ne semble avoir été déclenchée par la plateforme.

C'est ce qui a conduit à la première plainte ?

Oui. En septembre 2023, nous avons déposé une plainte pour provocation au suicide

et propagande des moyens de se donner la mort. Une première en Europe. Après cette médiatisation, de nombreuses familles ont commencé à me contacter. Très vite, nous avons compris qu'il ne s'agissait pas d'une histoire isolée mais d'un phénomène beaucoup plus large. C'est dans ce contexte que, pour agir plus largement contre les entreprises de réseaux sociaux, j'ai créé le collectif Algos Victima* afin d'aider les familles à sortir de l'isolement et de donner davantage de poids aux démarches judiciaires.

Que reprochent précisément les familles à TikTok ?

Nous observons chez certains adolescents une forme d'enfermement progressif. Ils sont exposés à des contenus de plus en plus sombres : détresse psychologique, automutilation, suicide, désespoir. Ces vidéos finissent par occuper une place considérable dans leur quotidien. J'utilise parfois

l'expression de "marmite de morbidité". Les jeunes tombent progressivement dans un univers où la souffrance devient omniprésente. Ils sont confrontés à ces contenus parfois des centaines, voire des milliers de fois. La question n'est pas seulement celle des contenus. Elle concerne surtout la manière dont ils sont recommandés et amplifiés par l'algorithme. TikTok n'est pas le seul réseau concerné, mais il apparaît de façon récurrente dans les dossiers que je défends.

Comment expliquez-vous ce phénomène ?

Le modèle économique de ces plateformes repose sur l'économie de l'attention. Leur objectif est que l'utilisateur reste le plus longtemps possible connecté. Cette mécanique devient malveillante lorsqu'elle continue à fonctionner alors que les effets délétères sont largement documentés. Sans oublier le fait que les adolescents sont particulièrement vulnérables, traversant une période de construction identitaire et émotionnelle. Exploiter cette vulnérabilité pour maximiser le temps passé sur une application pose, selon moi, une véritable question éthique et juridique.



Pourquoi est-il si difficile de faire reconnaître la responsabilité d'une plateforme ?

Parce que nous sommes face à des sujets extrêmement sensibles. Les familles vivent parfois un deuil, parfois une situation de crise avec un enfant qui souffre encore. Avant même d'engager une action judiciaire, elles traversent souvent une période de culpabilité. Sur le plan juridique, les plateformes continuent également de se présenter comme de simples hébergeurs. Pourtant, lorsqu'un algorithme choisit quels contenus montrer et à quelle fréquence, il joue un rôle actif. On ne peut plus considérer qu'il s'agit uniquement d'un intermédiaire neutre.

Quelles sont les solutions qui permettraient, selon vous, de mieux protéger les mineurs ?

Il faut poursuivre les évolutions réglementaires engagées en Europe, mais le principal enjeu est, selon moi, une prise de

conscience collective.

Les réseaux sociaux occupent une place centrale dans nos vies : il ne s'agit pas de les supprimer, mais de les rendre plus éthiques et plus respectueux de la santé des utilisateurs. Pour les mineurs, un cordon sanitaire beaucoup plus strict est nécessaire.

Où en sont les procédures engagées ?

Les choses avancent. Une action collective est en cours devant le tribunal judiciaire de Créteil et une audience devrait se tenir dans les prochains mois. En parallèle, une enquête a été ouverte par le parquet de Paris et les investigations sont déjà en cours. Une chose est sûre : l'étau se resserre autour de TikTok. Mais l'entreprise ne modifiera sans doute pas en profondeur son fonctionnement, sans précédents judiciaires.

* Une adresse dédiée est ouverte pour les victimes et leurs familles souhaitant être accompagnées : contact@algosvictima.org

Réseaux sociaux : ce que dit la loi

■ Ce que les plateformes ont le droit de faire

- Héberger les contenus publiés par leurs utilisateurs.
- Recommander des vidéos *via* leurs algorithmes.
- Personnaliser les contenus affichés en fonction des centres d'intérêt des internautes.
- Modérer ou supprimer des contenus qui enfreignent leurs règles d'utilisation.

■ Ce qu'elles n'ont pas le droit de faire

- Laisser en ligne des contenus manifestement illégaux après signalement.
- Négliger leurs obligations de protection des jeunes publics.

- Ignorer les risques que leurs services font peser sur les utilisateurs, notamment les mineurs.
- Manquer de transparence sur le fonctionnement de leurs systèmes de recommandation.

■ Ce qui a changé avec le Digital Services Act (DSA) européen

Depuis août 2023, les très grandes plateformes numériques doivent...

- Évaluer les risques de leurs services pour les utilisateurs.
- Mieux protéger les mineurs.
- Être plus transparentes sur leurs algorithmes.
- Mettre en place des mesures pour limiter la diffusion de contenus dangereux.



Comment augmenter sa production de spermatozoïdes ? Scannez ce QR Code pour le savoir.

Le “spermaxxing”

Les hommes prêts à tout pour booster leur fertilité

Ils se prodiguent des conseils insolites par vidéos interposées, persuadés de protéger autant leur virilité que leurs spermatozoïdes. Les adeptes du “spermaxxing” ont le mérite d’aborder un sujet de société, mais ils confondent tout.

Jasmine Saunier

Nos experts



Dr Antoine Faix
chirurgien urologue, andrologue



Marie Walin
historienne, spécialiste des masculinités à l’université de Poitiers

Les deux hommes qui se font face ressemblent encore à des adolescents. Les biceps gonflés par des heures de dévotion à la musculation, ils se regardent comme sur un ring de boxe... devant un microscope. Ce n’est pas une plaisanterie, mais la vidéo de promotion d’une “course de spermatozoïdes”, retransmise en direct. Depuis 2025, la start-up Sperm Racing prétend organiser ces compétitions pour sensibiliser à la baisse de la fertilité masculine. Elle s’inspire d’une nouvelle tendance apparue sur les réseaux sociaux : le spermaxxing. Sur Reddit, TikTok ou Instagram, de jeunes hommes s’échangent leurs astuces pour augmenter le nombre et les capacités de leurs spermatozoïdes. La plupart n’ont pourtant aucun projet de famille. Alors, de quoi s’agit-il ?

Un amalgame entre virilité et fertilité

Le spermaxxing s’appuie sur l’idée que l’infertilité, jugée alarmante, serait corrélée à un effondrement du nombre de spermatozoïdes. Mais la fertilité est un sujet complexe. « Chez les hommes, elle dépend d’autres facteurs que la vitesse ou le nombre, confirme le Dr Antoine Faix, urologue, spécialiste de la santé reproductive masculine. Les spermatozoïdes doivent notamment être bien formés et capables de maintenir leur agilité dans le temps. » Il n’empêche, les courses de spermatozoïdes font vendre. Fin 2026, la start-up organise une “Coupe du monde” offrant 100 000 dollars au vainqueur. Derrière les apparences médicales, cette somme est le signe d’un engouement pour une idéologie qui commence à gagner du terrain. « L’infertilité est utilisée pour valoriser des comportements tournés vers la puissance physique et sexuelle, l’esprit de compétition : on rentre dans

le masculinisme », éclaire l’historienne Marie Walin. Ces communautés en ligne partagent l’idée que les hommes sont désavantagés dans la société contemporaine. Elles proposent diverses réponses pour optimiser une pseudo-virilité, allant des muscles visibles à une mâchoire carrée notamment. « De jeunes hommes et des adolescents considèrent leur visage et leur corps comme un projet à mesurer et à optimiser », décrypte ainsi le sociologue canadien Jordan Foster. Et depuis peu, il faut aussi avoir beaucoup de sperme, de nombreux spermatozoïdes, et qu’ils soient rapides. « C’est une confusion totale entre fertilité et virilité », dit l’historienne.

Beaucoup de conseils bidon

Si l’on en croit les influenceurs qui s’intéressent au spermaxxing, manger de l’ail cru pour ses vertus antioxydantes, ou appliquer de la glace sur les testicules, serait bénéfique

“De jeunes hommes et des adolescents considèrent leur visage et leur corps comme un projet à mesurer et à optimiser”



aux spermatozoïdes. Mais les travaux scientifiques sont mitigés. S'il est vrai que les testicules doivent être maintenus dans un environnement de 2 à 4 degrés inférieurs à celui du corps pour bien fonctionner, «mettre de la glace directement sur la peau n'a aucun sens», confirme le Dr Faix. Enfin, le spermaxxing recommande volontiers de manger des œufs et de la viande rouge. Fer, protéines, zinc... ces nutriments sont censés favoriser la production de sperme et de spermatozoïdes. Le régime scientifiquement corrélé à de meilleurs spermatozoïdes est pourtant le régime méditerranéen, qui contient surtout beaucoup de végétaux, du poisson et des viandes maigres. «Les conseils du spermaxxing s'inspirent d'études scientifiques, mais avec des raccourcis et des extrapolations», précise le

Dr Faix. Ces travaux ne font souvent qu'ouvrir des pistes, il est impossible d'en déduire des conseils pratiques.

Un business fleurissant

Depuis quelques mois sont également apparus pléthore de pilules et de cachets estampillés "fertilité". L'ashwaganda, le tribulus ou le "viagra malaisien" n'ont pas fait la preuve de leur efficacité. D'autres composants de ces compléments alimentaires semblent plus intéressants. Les antioxydants, comme l'arginine et le Q10, ont montré, dans des études sérieuses, qu'ils pouvaient optimiser la spermatogenèse, la santé et la mobilité des spermatozoïdes. Ils peuvent donc participer à améliorer une fertilité qui pose un problème. Le Dr Faix reste toutefois prudent : «Il faut faire attention à

ne pas cumuler plusieurs compléments alimentaires, car un excès d'antioxydants est au contraire corrélé à une moins bonne fertilité». L'urologue recommande avant toute chose des mesures d'hygiène de vie : une alimentation équilibrée et de l'exercice physique.

Pour sensibiliser au supposé déclin de la fertilité masculine, une "course de spermatozoïdes" a été organisée à Los Angeles, le 25 avril dernier.

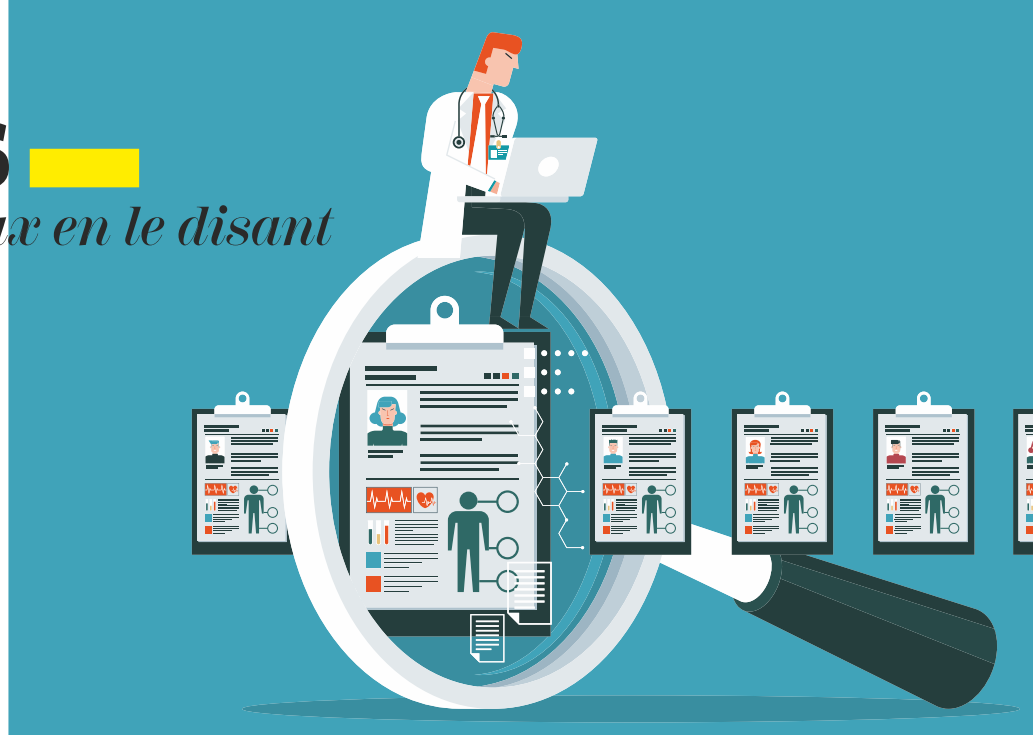
Fertilité : ce qui peut vraiment aider

Arrêter de fumer et réduire l'alcool. Pour le Dr Faix, c'est la base. L'alcool doit être réduit à 4 à 5 verres par semaine, en les répartissant.

Mieux manger et perdre du poids. Et pour cause : les spermatozoïdes sont des cellules très sensibles aux toxiques et à l'inflammation.

Se protéger de la chaleur. Il faut éviter de laisser son téléphone dans sa poche, de travailler pendant des heures sur un ordinateur posé sur les genoux.

Consulter si on a des antécédents. Les spécialistes recommandent de consulter et de réaliser un spermogramme s'il y a eu des infections, des opérations ou des maladies dans l'enfance, même si on n'a pas encore de projet d'enfant.



Nos experts



Fabien Badinier
directeur du contrôle
et de la lutte contre
les fraudes à la
CNAM



Mathilde Guest
directrice générale
de l'Union nationale
des professionnels
de santé (UNPS)



Bruno Py
professeur de droit
privé et sciences
criminelles, maître
de conférences à la
faculté de droit de
Nancy

Le secret médical est-il menacé ?

Fraudes en bande organisée, fausses factures, fausses ordonnances... Les arnaques à la Sécurité sociale se chiffrent à 2 milliards d'euros chaque année. Face à ces détournements d'argent public, un projet de loi a été adopté début mai à l'Assemblée nationale... et a provoqué une levée de boucliers. Le secret médical est-il vraiment menacé, comme le dénoncent des professionnels de santé et des élus ? Neijma Lechevallier

Début mai, près de 500 000 professionnels libéraux exprimaient "leur profonde inquiétude" par la voie de l'Union nationale des professionnels de santé (UNPS). L'objet du litige ? L'adoption d'un texte de loi destiné à endiguer les 2 milliards d'euros de fraude annuelle à l'Assurance-maladie. "Certaines dispositions introduisent des évolutions majeures concernant l'accès, la circulation et le traitement des données de santé des patients sans que les garanties nécessaires n'aient été pleinement définies ni encadrées", poursuit l'UNPS, appelant à "une vigilance particulière

s'agissant de la protection des données de santé et du respect du secret médical".

La nature des données pouvant être transmises reste floue

Quelques jours plus tard, le Conseil constitutionnel était saisi à propos notamment "des échanges accrus de données de santé entre Assurance-maladie, complémentaires santé et plateformes de tiers payant". Les parlementaires auteurs de ces saisines estiment en effet que cet accès prévu "est insuffisamment encadré, trop large et dépourvu de garanties suffisantes

concernant la traçabilité, les données consultables ou leur destruction". Le 18 juin, les juges du Conseil ont tranché en autorisant l'échange de données entre l'Assurance-maladie et les complémentaires santé, mais en retenant celui avec les plateformes de tiers payant. « La nature des données qui pourront être transmises reste floue, dit Mathilde Guest, directrice générale de l'UNPS. La question du contrôle de l'usage qui sera fait de ces informations est également problématique. L'Assurance-maladie gère ces données et leur accès dans un cadre légal extrêmement strict. Nous craignons que les autres structures qui pourraient

recevoir demain des données de l'Assurance-maladie ne bénéficient pas d'un tel cadre aussi protecteur. Nous serons par conséquent très vigilants sur les décrets d'application.»

Des décisions justifiées par les fraudes

«En 2025, nous avons détecté et stoppé plus de 720 millions d'euros de préjudice à l'Assurance-maladie, se félicite Fabien Badinier, directeur du contrôle et de la lutte contre les fraudes à la Caisse nationale de l'Assurance-maladie (CNAM). C'est trois fois plus qu'en 2022. Ces dernières années, il y a eu une forte augmentation des fraudes en bande organisée, avec des individus qui cherchent à s'insérer au milieu des acteurs de santé pour piller les ressources publiques. Face à ces nouvelles fraudes, un même réseau fraudant généralement plusieurs institutions à la fois, nous avons besoin de nouveaux outils.»

«Les textes de loi encadrent très strictement la nature des données partagées entre organismes, et ce texte n'y fera pas exception, veut-il croire. Les seules données qui seront transmises entre l'Assurance-maladie et les complémentaires dans ce cadre de lutte contre la fraude seront de nature administrative. Nous aurons désormais la possibilité, en cas de fraude avérée, d'alerter directement nos partenaires afin de les prévenir qu'ils subissent un préjudice et qu'ils puissent aller en justice.»

Une nouvelle dérogation au secret professionnel

«Ce projet de loi est une dérogation nouvelle au secret

professionnel, reconnaît Bruno Py, professeur de droit privé et sciences criminelles, mais ce n'est pas une révolution. C'est une extension au bénéfice des mutuelles d'un principe qui existait déjà au sein de l'Assurance-maladie.» Afin de faciliter l'obtention par le patient des avantages sociaux auxquels son état lui donne droit, un médecin peut communiquer au médecin-conseil d'un organisme de Sécurité sociale «les renseignements médicaux strictement indispensables». Ces dérogations vont être étendues aux complémentaires.

«Il n'y a aucune raison pour que les séparations étanches mises en place par l'Assurance-maladie entre médecins, seuls habilités à accéder au dossier médical complet à des fins de soin, ne soient pas déployées avec les mêmes garanties au sein des complémentaires santé, estime l'expert. Les médecins-conseils n'ont accès qu'aux données portant sur des diagnostics ou des traitements à des fins de vérifications, et les autres personnels ne peuvent en aucun cas accéder à des données médicales.»

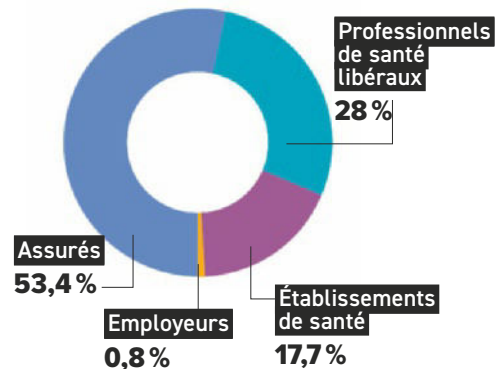
«Les craintes sur le stockage et les accès ne sont pas non plus fondées car les outils numériques disponibles et l'IA (intelligence artificielle, *N.D.L.R.*) assurent une traçabilité totale de tous les accès à des bases de données, en lecture ou en écriture, c'est une sécurité supplémentaire», affirme-t-il. Il rappelle aussi qu'en cas de suspicion de fraude, les enquêteurs judiciaires mandatés accèdent déjà «à toutes les données nécessaires qui sont alors placées sous main de justice.»

Les fraudes en chiffres

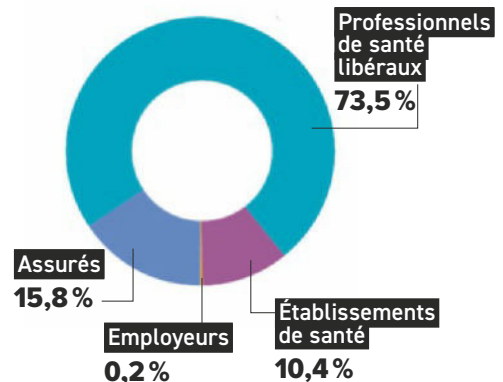
Les fraudes commises par les assurés représentent plus de la moitié des dossiers (53,4 %) mais concentrent seulement 15,8 % des montants. À l'inverse, les fraudes commises par des professionnels de santé libéraux dont les centres de santé concentrent près de trois quarts des montants pour 28 % des cas.

(Assurance-maladie, avril 2026)

Qui sont les auteurs des fraudes stoppées en 2025 ?



Comment se répartissent les montants de fraudes stoppées en 2025 ?



Le MV Hondius, à bord duquel restaient 27 personnes exposées à l'hantavirus, est arrivé le 18 mai dernier dans le port de Rotterdam.

Maladies infectieuses

Les croisières sont-elles des lieux à haut risque ?

Nos experts



Dr Matthieu Coudreuse
médecin de bord, membre de la Société française de médecine maritime (SFMM)



Dr Quentin Richier
infectiologue à l'hôpital Saint-Antoine, AP-HP, Paris

Des navires bloqués en mer ou à quai avec interdiction de débarquer, des passagers malades, un début d'épidémie à bord... Ce scénario cauchemardesque semble se répéter. Est-ce que les bateaux de croisières sont devenus des lieux à haut risque épidémique ?

Neijma Lechevalier

Is rêvaient des eaux translucides de leur croisière depuis des mois. Mais une semaine à peine après avoir embarqué le 11 avril dernier, le rêve des passagers du MV Hondius a viré au cauchemar. Une épidémie d'hantavirus s'est déclarée à bord du navire néerlandais faisant route vers le Cap-Vert. Après l'annonce d'un premier décès, c'est la panique. Confinés dans leurs cabines, les 147 passagers et membres

d'équipage ont vécu plusieurs semaines d'angoisse dans un navire devenu prison flottante, avec un virus mortel se propageant à bord.

Un lieu par nature complexe

« Dans une telle situation, il faut savoir le plus rapidement possible "à qui on a affaire", dit le Dr Matthieu Coudreuse. À la

fois pour prendre en charge les passagers et lancer une alerte sanitaire si nécessaire.» Une quinzaine de jours se passe entre les premiers symptômes et l'alerte émise par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) début mai. «Par rapport à une prise en charge des patients qui aurait eu lieu à terre, où les médecins et le matériel sont accessibles, on peut imaginer qu'il y a eu un certain retard de diagnostic sur le bateau, estime le Dr Quentin Richier. On ne peut pas le leur reprocher, les équipes n'ont pas vocation à tester tous les pathogènes possibles, d'autant que ces réactifs coûtent cher.»

« Les navires avec médecin embarqué sont équipés d'une batterie de tests rapides (paludisme, grippe, Covid, hépatites...), certains même de tests biologiques dits PCR permettant des résultats ultrarapides et précis, décrit le Dr Coudreuse. Mais cette biologie embarquée n'est pas une obligation et lorsqu'il faut faire venir une équipe avec du matériel ou envoyer des échantillons à terre pour analyse, cela prend forcément plus de temps. »

Des contacts propices aux infections respiratoires

Quels autres virus peut-on rencontrer sur un bateau ? « En théorie, tous ! répond le Dr Richier. Les plus fréquents et contagieux sont les virus respiratoires. On l'a vu par exemple avec la Covid-19 à bord du Diamond Princess en 2020, où plus de 600 personnes ont été infectées parmi les 3600 passagers et équipages. On peut aussi imaginer des épidémies causées par d'autres virus respiratoires, comme celui de la grippe ou le VRS. Dans ces cas-là, la circulation de l'air est à prendre en compte. Si la majorité de leurs transmissions se fait par le biais de gouttelettes qui tombent rapidement au sol mais peuvent contaminer quelqu'un de proche – à environ 1 mètre, une part minoritaire des virus respiratoires peut rester en suspension dans l'air et être transmis par la climatisation. C'est pour cette raison qu'il est recommandé d'aérer

régulièrement les pièces. Cela représente un défi, les bateaux de croisière pouvant avoir de nombreux espaces climatisés qui communiquent les uns avec les autres, favorisant la circulation virale. »

De multiples contaminations possibles

« On peut aussi être infecté par des virus se transmettant par contact direct (quand on se sert la main) ou indirect (certains virus restent vivants plusieurs heures sur des objets et poignées de portes), comme cela a été le cas au printemps à bord d'un bateau de croisière dans les Caraïbes avec le norovirus et 115 personnes malades, poursuit l'inféctiologue. On peut aussi être contaminé par le biais de l'alimentation. Le virus de l'hépatite A, notamment, peut être présent dans l'eau souillée. Enfin, une transmission vectorielle par des moustiques est possible, notamment des arboviroses (dengue, chikungunya, Zika...) pour les croisières dans des régions à risque et si les larves trouvent le moyen de se reproduire sur le bateau. »

Une protection renforcée depuis la Covid-19

Les navires sont donc des lieux confinés et à haut risque. « Les modes de transmission interhumaine



Comment éviter les infections à norovirus, responsables de gastroentérites virales ?

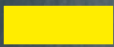
y sont démultipliés », reconnaît le Dr Richier. Cependant, les cabines permettent l'isolement des passagers. « Dans ce cas, les personnels qui apportent les repas ou font le ménage sont équipés de tenues de protection, explique le Dr Coudreuse. L'infirmerie permet, si cela est nécessaire, d'intuber un patient à bord et de le placer sous oxygène. » Mais cette dotation, dite P1, prévue dans le droit maritime, concerne seulement les navires de plus de 500 passagers. « Et même sur les bâtiments les mieux armés médicalement, ce n'est quand même pas un hôpital, reconnaît le médecin de bord. On ne peut pas prendre en charge des dizaines de cas, il faut alors un débarquement collectif ou des évacuations. »

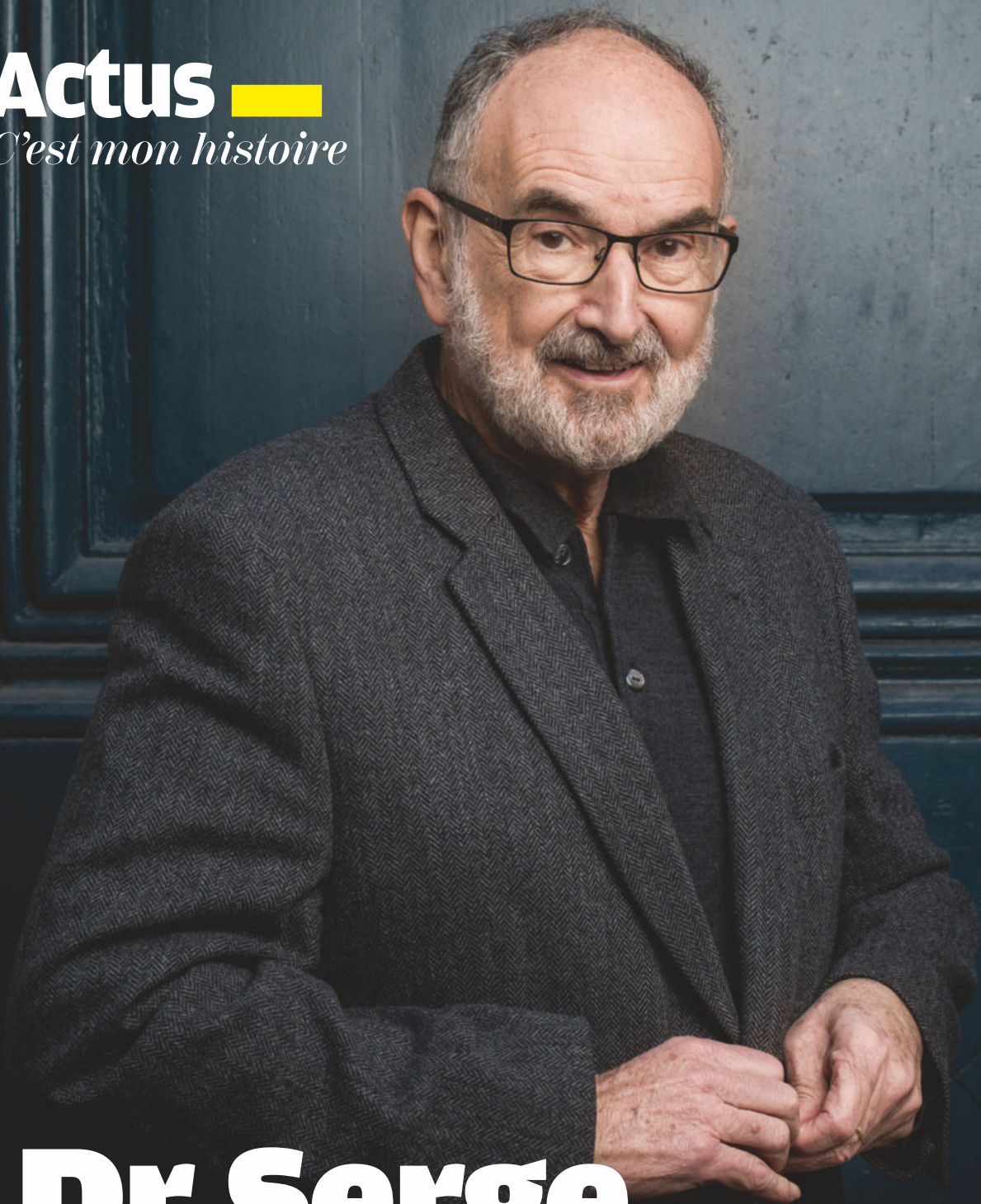
La pandémie de coronavirus a changé la donne, avec par exemple l'installation de filtres plus protecteurs dans les circuits d'aération. « La coordination internationale est également renforcée, ce qui assure une meilleure protection des passagers et des populations », affirme le Dr Richier. Rassurant.

Ce que prévoit le droit maritime

Tout navire battant pavillon français dont l'effectif atteint 100 personnes et qui effectue une traversée de plus de 48 heures ou des traversées successives de plus de 7 jours au total, doit avoir à bord un médecin. Si 1200 personnes embarquent pour plus de 3 jours, un second médecin rejoint le bord. Tout navire des pays membres de l'Union européenne avec un

équipage de 100 personnes ou plus et effectuant un trajet international de plus de 3 jours doit compter un médecin. C'est d'ailleurs la recommandation de l'Association internationale des compagnies de croisière, qui veillent globalement à assurer la protection de leurs passagers. Si vous voulez en avoir le cœur net, pensez à poser la question aux organisateurs avant votre départ !

Actus 
C'est mon histoire



Dr Serge Hercberg

“ Je défendrai le Nutri-Score
jusqu'au bout ”

L'épidémiologiste et nutritionniste est le co-inventeur du Nutri-Score, un logo permettant de comparer la qualité nutritionnelle des aliments. Il monte de nouveau au créneau pour le rendre obligatoire.

Propos recueillis par Christine Lamiabie

En 2013, mon équipe et moi avons proposé le logo 5 couleurs – devenu le Nutri-Score – à Marisol Touraine, alors ministre de la Santé.

Nous disposions de nombreux travaux démontrant son efficacité dans la réduction des risques de maladies chroniques. À peine l'encre du communiqué de presse de la ministre annonçant sa mise en place avait-elle séché que les lobbies se sont mobilisés pour essayer de bloquer, puis retarder, enfin dénaturer le Nutri-Score.

Je me suis blindé contre toutes ces attaques

Les quatre années qui ont suivi ont été extrêmement violentes. On a jeté le doute sur nos travaux et sur les membres de l'équipe. J'ai été présenté comme un hygiéniste, un moralisateur ou un liberticide. Mais quand on se bat pour le bien commun, cela permet de se blinder contre toutes les attaques, quels que soient leur violence et leur niveau de bêtise. En 2017, le Nutri-Score est devenu le logo officiel en France mais uniquement sur une base volontaire. Trois industriels et trois distributeurs ont accepté de l'adopter. Aujourd'hui, plus de 1 500 marques l'utilisent. Mais des grands groupes agroalimentaires continuent de le combattre. Et lorsque le Nutri-Score a été remis à jour en 2025, certains de ceux qui l'avaient adopté y ont renoncé parce que leurs produits, notamment les sucrés, étaient plus pénalisés. Donc, les lobbies ont été extrêmement actifs et le sont encore. Mais cela renforce ma volonté et celle de mes collègues à porter le Nutri-Score.

Cela me motive profondément pour des raisons éthiques et morales. Il est inacceptable que certains groupes soient prêts à sacrifier la santé des consommateurs au nom de la défense de leurs intérêts économiques.

La science a démontré son intérêt

Je ne défends pas le Nutri-Score parce que mon équipe l'a développé, mais parce que la science a démontré son intérêt. Plusieurs cohortes, en Espagne et en Italie notamment, ont permis de montrer que le fait de manger des aliments bien classés sur l'échelle du score réduisait le risque des maladies chroniques. Une étude de l'OCDE (*Organisation de coopération et de développement économiques, N.D.L.R.*) a établi que si le Nutri-Score était appliqué dans les 27 pays de l'Europe, plus de 2 millions de cas de maladies chroniques seraient évités d'ici 2050. Il ne va pas résoudre tous les problèmes et il va falloir attendre pour mesurer son impact sur l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Mais il va dans le bon sens.

Il est en outre plébiscité par les consommateurs puisqu'entre 57 % et 65 % d'entre eux déclarent avoir déjà changé leurs habitudes d'achat grâce à lui. Et plus de 90 % considèrent qu'il est utile dans leur choix alimentaire et qu'il devrait être obligatoire.

Le rendre obligatoire est ma prochaine bataille

C'est la prochaine bataille à mener. La part de marché des produits affichant le Nutri-Score est passée

de 64 % à 63 % entre 2024 et 2025. Nous avons atteint un plafond de verre parce que nous n'arrivons pas à convaincre certaines sociétés. Nous pouvons aussi en perdre quand elles ne pourront plus utiliser l'ancienne version, plus favorable, du Nutri-Score, en mars 2027. Le rendre obligatoire est la seule façon de forcer la main à ceux qui refusent, avec cynisme, la transparence aux consommateurs sur la qualité nutritionnelle des aliments qu'ils produisent. J'ai adopté une devise de l'écrivain Paulo Coelho : "Celui qui se bat n'est pas sûr de gagner, mais celui qui ne se bat pas est déjà sûr d'avoir perdu". Et je reste optimiste car nous avons le soutien des scientifiques, des acteurs de santé, des associations de consommateurs et de patients, de beaucoup d'ONG... Tout cela donne de la force. Si nous allons jusqu'au bout, cela montrera qu'il est possible d'arriver à contrecarrer l'action des lobbies au bénéfice de la santé des populations.

NUTRI-SCORE



Une pétition pour le rendre obligatoire

Serge Hercberg et trois autres membres de son équipe, Emmanuelle Kesse, Maria Galan et Mathilde Touvier, ont initié en novembre 2025 une pétition afin de rendre obligatoire l'affichage du Nutri-Score sur les emballages des aliments en France. C'est leur réponse au lobbying exercé par certains grands groupes de l'agroalimentaire. Il faudrait 500 000 signatures, issues d'au moins 30 départements ou collectivités d'outre-mer, afin que la Conférence des présidents de l'Assemblée nationale décide éventuellement d'organiser un débat en séance publique à ce sujet.
<https://petitions.assemblee-nationale.fr/initiatives/i-4753>

CORENTIN FOHLEN / DIVERGENCE - AMINEI 1976 / STOCK-ADORE.COM

Mémoire

Ce qui la protège Ce qui la fait flancher

Ce mécanisme complexe a des ennemis bien identifiés. Voici les meilleures habitudes et jeux pour la stimuler sans y penser.

Laura Chatelain

Le mot que l'on a sur le bout de la langue mais qui nous échappe, les clés impossibles à retrouver à l'endroit où on pensait pourtant les avoir rangées...

Des "trous de mémoire" classiques mais qui agacent, et surtout qui inquiètent. Mais quand la mécanique de la mémoire s'enraye, c'est bien plus souvent le signe d'un défaut d'attention ou de mauvaises stratégies de récupération – on a du mal à retrouver un souvenir dans la multitude de ceux qu'on a accumulés – que d'un début de maladie. Et même quand une

pathologie neurodégénérative entraîne des difficultés à enregistrer de nouvelles informations ou à se rappeler des événements passés, pas de fatalité ! On peut toujours freiner le déclin cognitif en adoptant une hygiène de vie qui préserve le cerveau et en sollicitant sa mémoire régulièrement, pour emprunter et donc consolider les chemins des souvenirs. Ce sont les deux clés qui permettent de vieillir sans être gêné par de gros oublis. Retrouvez, pages suivantes, les conseils de nos experts et des jeux pour stimuler votre mémoire en vous amusant.

ILLUSTRATIONS : NOEMI FABRA POUR SANTE MAGAZINE - CYRIL MARCILHACY / OBLIQUE-DR

Nos experts



Gaël Chételat
directrice de recherche
à l'Inserm, équipe
Neuroprésage, Caen



Annie Cornu
orthophoniste
spécialisée en
neuropsychologie



Dre Bénédicte Défontaines
neurologue, présidente
fondatrice de
l'association Aloïs



Mathieu Hainselin
neuropsychologue,
maître de conférences
à l'Université de
Picardie-Jules Verne



Les applications
de coaching
cérébral sont-elles efficaces ?



Ce qui la **protège**

Je varie mes activités et vais vers la nouveauté

« Faire la même chose tous les jours, par exemple des sudokus, n'est pas l'idéal pour améliorer sa mémoire et ses fonctions cognitives, qui ont besoin de stimulations variées », résume Mathieu Hainselin, neuropsychologue. Il vaut mieux alterner avec des mots fléchés, des énigmes, un jeu de cartes... et surtout faire des choses dont on n'a pas l'habitude. « Se confronter à la nouveauté favorise la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la création de nouvelles connexions entre les neurones. Autant de chemins différents que le cerveau peut emprunter pour retrouver une information », explique la Dre Bénédicte Défontaines, neurologue. « Apprendre de nouvelles choses oblige aussi à réorganiser ses connaissances pour faire place aux nouvelles informations. C'est comme dans un placard : ranger régulièrement permet de mieux s'y retrouver », ajoute le neuropsychologue.

- Alternez loisirs "passifs" (lecture, écoute d'un podcast, cinéma...) et loisirs où vous êtes plus actif et devez discuter, réfléchir, expliquer, bouger... comme la photo, une chorale, des cours de cuisine, un club de lecture ou des jeux.

- Lancez-vous dans un apprentissage quel qu'il soit : une langue, une nouvelle danse ou discipline sportive, une activité manuelle (tricot, crochet, couture...) « L'essentiel est d'être motivé et d'y prendre du plaisir »,

précise Gaël Chételat, directrice de recherche à l'Inserm.

- Soyez curieux : posez un maximum de questions aux gens que vous rencontrez, choisissez une destination de vacances où vous n'avez encore jamais mis les pieds, inscrivez-vous à des initiations...

Je bouge un peu tous les jours

« L'activité physique est la seule qui permette de créer de nouveaux neurones, notamment dans l'hippocampe, une zone clé pour la mémoire. Elle préserve aussi la santé cardiovasculaire, donc une bonne santé cognitive globale », souligne la Dre Défontaines. Une étude a montré que les personnes âgées qui disent avoir une activité physique régulière obtiennent de meilleures performances à des tests évaluant l'attention, la mémoire de travail et la mémoire épisodique que des personnes sédentaires. Elles ont aussi moins de risque de développer des troubles cognitifs. « Pas besoin de faire du sport intense : marcher, dans l'idéal 30 minutes par jour, suffit largement. En marchant, on fait inconsciemment des associations d'idées, très bénéfiques pour la mémoire », rassure la neurologue.

- Si vous manquez de temps, fractionnez pour marcher 2 x 15 min ou 3 x 10 min dans la journée : le matin, puis à l'heure du déjeuner...

- Trouvez des activités qui vous plaisent, c'est le maître-mot pour être régulier.

- Faites-vous accompagner par un coach formé en activité physique

Existe-t-il un "régime mémoire" ?

Manger beaucoup de poisson sous prétexte que le phosphore dope la mémoire est une illusion. « En revanche, les études montrent que plus on se rapproche du régime méditerranéen, plus on est protégé contre Alzheimer », explique Gaël Chételat. Il apporte un ensemble de nutriments qui réduisent l'inflammation du cerveau, entretiennent la fluidité des vaisseaux et une bonne santé cardiovasculaire : oméga-3, antioxydants type polyphénols, vitamine E...

adaptée (APA) ou un kiné pour être encadré, en particulier si vous avez des douleurs, car il est toujours possible de bouger, y compris assis. S'entraîner à plusieurs, par exemple dans un club, est encore plus stimulant.

J'entretiens mes relations sociales

C'est prouvé : avoir des interactions sociales riches et partager des moments de convivialité protège contre le déclin cognitif. « Partager un déjeuner ou un dîner avec des amis est une activité cognitive intense », souligne Gaël Chételat. « Pour entretenir une conversation, le cerveau sollicite de nombreuses fonctions cognitives et fait appel à la mémoire à court et à long terme. Si on raconte à quelqu'un le dernier film que l'on a vu ou l'anecdote qui nous est arrivée, on a plus de chance de s'en souvenir longtemps », note Annie Cornu, orthophoniste spécialisée en neuropsychologie. Rassurez-vous si vous n'avez pas une grande famille ou beaucoup d'amis, ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité des liens et des échanges.

- Enrichissez vos liens : appelez vos proches pour papoter plutôt que de vous contenter d'un SMS, organisez

“Être optimiste et avoir une passion ou des buts est très protecteur pour le cerveau”



un repas ou des vacances ensemble, partagez des activités...

- Restez ouvert au débat : être confronté à des idées différentes et devoir argumenter aide à consolider ses connaissances.
- Engagez-vous dans un club ou une association : c'est un très bon moyen de rencontrer du monde et de trouver du sens.

Je cultive mon enthousiasme

« Il est démontré qu'être optimiste et avoir une passion ou des buts dans la vie est très protecteur pour le cerveau, notamment contre les maladies neurodégénératives », dit Gaël Chételat.

- Si vous êtes de nature à voir plutôt le verre à moitié vide, les outils tirés de la psychologie positive comme le carnet de gratitude (dans lequel on note 3 choses positives chaque jour) ou la visualisation positive (on imagine le meilleur scénario possible quand quelque chose nous angoisse) peuvent aider.
- Essayez de trouver de nouveaux projets, pour lesquels vous allez mettre des actions en place : faire une formation au boulot, organiser l'anniversaire surprise d'une amie, retaper un vieux meuble, planifier un road trip en France ou à l'étranger...

3 stratégies pour mieux mémoriser

Faites des associations

d'idées : le cerveau mémorise mieux lorsqu'il peut créer des connexions avec d'autres choses ou personnes qu'on connaît. Par exemple, pour retenir un numéro de téléphone, associez les nombres aux départements que vous connaissez ou à des dates clés comme 45, 68...

Utilisez des images : elles sont souvent plus faciles à mémoriser que des mots : visualisez par exemple Jeanne d'Arc si une amie

vous annonce que sa petite-fille s'appelle Jeanne.

Apprenez de façon espacée :

répéter 10 fois de suite la même chose ne sert à rien, mieux vaut y être confronté à différents moments – le lendemain, puis quelques jours après, puis au bout de 10 jours, puis à nouveau un mois plus tard... – pour l'enregistrer durablement. Pour apprendre une langue, des applis comme Duolingo ou Anki (pour le vocabulaire) fonctionnent sur ce principe.

Ce qui la fait **flancher**

Un mauvais sommeil

La nuit, on consolide les souvenirs et on réorganise ses connaissances. « Quand on dort mal, on est moins attentif. Cela augmente aussi le risque de dépression, qui aggrave les trous de mémoire », précise la Dre Défontaines. On recommande autour de 7 h par nuit.

Les parades :

- Évitez tout ce qui vous stimule le soir : écrans, réseaux sociaux, film violent, mais aussi livre à suspense difficile à lâcher.
- Mettez de la régularité dans les heures du coucher et du lever, y compris le week-end.
- Parlez-en à votre médecin pour vérifier qu'une apnée du sommeil, des douleurs ou un syndrome des jambes sans repos ne perturbe pas vos nuits.

Une mauvaise santé cardiovasculaire

Hypertension, excès de cholestérol, obésité... favorisent l'apparition de démence ou de maladie d'Alzheimer.

La parade :

- Prenez en mains votre santé : faites un bilan avec votre généraliste au moins une fois par an pour surveiller le poids, la tension, la glycémie...

Ça joue aussi

Des troubles visuels et auditifs, car le cerveau utilise en priorité les yeux et les oreilles pour enregistrer de nouvelles informations. D'où l'importance d'être corrigé si besoin.

L'alcool. Il est toxique pour les neurones. Les études montrent que ceux qui boivent régulièrement ont tendance à avoir de moins bonnes performances aux tests de mémoire.

Les médicaments. Anxiolytiques, somnifères ou antidépresseurs peuvent perturber l'attention et la mémorisation. « Mais ils doivent être pris si nécessaire, car la dépression a un effet bien plus négatif sur la mémoire que les antidépresseurs », insiste la neurologue.

Trop de stress

« Les angoisses ou ruminations qui tournent en boucle parasitent notre attention : on n'est plus disponible pour bien enregistrer de nouvelles choses », souligne Gaël Chételat.

Les parades :

- Testez la méditation. « Les études sur des programmes de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) de 8 semaines, montrent qu'elle a tendance à diminuer le stress, l'anxiété ou les ruminations et à augmenter l'optimisme », rapporte la chercheuse. Il faut de la régularité : s'entraîner chaque jour avec une appli (Headspace, Petit Bambou, Namatata, Mind...) peut être intéressant.
- Faites-vous accompagner pour gérer votre anxiété. Un psychologue peut donner des outils pour se libérer des pensées négatives.

Un manque d'attention

Si on n'est pas attentif au moment où l'on nous fournit une information, on risque de ne pas la mémoriser.

Les parades :

- Arrêtez de faire deux choses en même temps. « Notre cerveau est multitâche tant qu'il s'agit de fonctions cognitives différentes et automatiques, comme parler en marchant. Mais il ne peut pas faire deux tâches similaires en même temps », indique Annie Cornu. On coupe la télé quand notre conjoint raconte sa journée, on ne lit pas ses mails en parallèle d'un dossier...
- Supprimez les distractions : on coupe les notifications et on laisse le smartphone loin de nous quand on regarde un film ou qu'on travaille.
- Entraînez votre "attention soutenue" en lisant un magazine papier, en écoutant un podcast sans rien faire d'autre...

L'avis d'expert



Mathieu Hainselin, neuropsychologue

L'IA menace-t-elle notre mémoire ?

« Les études suggèrent que l'on a tendance à moins bien stocker les informations en mémoire quand on sait qu'elles sont accessibles facilement quelque part à l'extérieur. On peut supposer que les IA type ChatGPT, qui donnent une réponse immédiate, sans avoir besoin de cliquer sur plusieurs liens et de lire pour trouver l'information comme on

le fait avec un moteur de recherche, minimisent les chances de bien la mémoriser, mais cela reste à confirmer. Le plus embêtant, c'est de s'en servir même quand on connaît la réponse. Avant de demander à une IA conversationnelle, laissez-vous quelques minutes pour voir si vous retrouvez le nom de la personne, du film ou du lieu que vous cherchez : faire cet effort consolide le souvenir ».



Les jeux de société ont tout bon

C'est une façon amusante d'entretenir sa mémoire, à condition de varier les plaisirs.

Se rappeler des règles, compter les cartes, anticiper les déplacements des autres joueurs, coopérer en équipe... « Les jeux de société font appel à la fois à la planification, aux émotions et aux interactions, autant de processus cognitifs impliqués dans la mémoire », détaille Gaël Chételat. « C'est un des moyens les plus faciles et les moins coûteux d'entraîner sa mémoire. Jouer à des jeux de plateau protège les personnes âgées contre le déclin cognitif, des études l'ont montré », confirme Mathieu Hainselin. Comme pour le reste, l'idéal est de ne pas toujours jouer aux mêmes. Découvrez notre sélection à essayer en famille, validée par le neuropsychologue.

Les jeux de lettres et de mots

Manipuler des lettres pour former des mots ou chercher des associations entre une catégorie et un mot fait appel à mémoire lexicale (qui fait partie de la mémoire sémantique) et à la mémoire de travail (pour garder en tête des informations le temps de les manipuler).

Notre sélection

■ Crack list, 19,99 €.

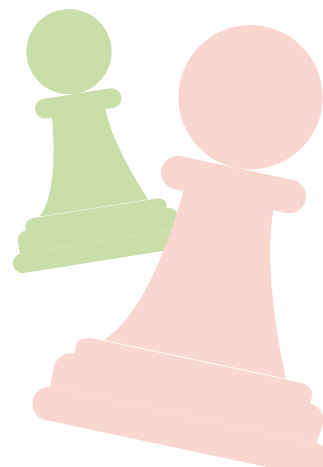
Un mix entre le Petit Bac et le Uno : pour être le premier à se débarrasser de ses cartes, il faut trouver des mots correspondants à la catégorie demandée et commençant par une des lettres dans son jeu. « Il entraîne à tester différents chemins de récupérations pour trouver le mot adéquat. »

■ Code Names, 21,95 €.

Donnez le meilleur mot indice possible pour permettre à vos coéquipiers de retrouver plusieurs noms de code sur une grille. « Le jeu repose sur les associations d'idées, une des clés de la mémorisation. »

Les jeux de stratégie

Souvent longs, ils demandent une attention soutenue. « Décider quoi faire, comment et dans quel ordre aide à renforcer ses stratégies pour retrouver des informations », insiste Annie Cornu. « Anticiper plusieurs tours à l'avance est bon pour la mémoire prospective, qui sert à exécuter des actions dans le futur, par exemple se rendre à un rendez-vous au jour et à l'heure convenus ou se souvenir d'acheter un produit au supermarché », ajoute le neuropsychologue.



Bien se soigner

Le dossier du mois

Notre sélection

■ **Les Aventuriers du Rail, 40 €.** Reliez des villes entre elles en posant vos wagons avant les autres. « En plus de la stratégie, se souvenir du trajet à réaliser demande une bonne mémoire visuospatiale. »

■ **Hanabi, 12 €.** Sans regarder votre jeu, guidé par vos coéquipiers, jouez les cartes de chaque couleur dans le bon ordre pour pouvoir tirer un feu d'artifice. « Ce jeu fait appel à la logique et à la communication avec les autres, favorables pour la mémoire. »

Les jeux de cartes

« Classer les cartes par ordre croissant, additionner les points, garder en tête ce que les autres viennent de jouer... tout cela active la mémoire de travail », indique Annie Cornu.

Notre sélection

■ **Skyjo, 14,90 €.** Adoptez différentes stratégies pour obtenir le plus petit score en additionnant les cartes posées devant vous à la fin de la manche.

« Un peu de calcul mental accessible à tous, pour renforcer la mémoire de travail. »

■ **Dobble Connect, 14,90 €.** Repérez le plus

vite possible le (seul) symbole commun entre vos cartes et celles de vos partenaires pour en aligner quatre. « Parfait pour développer son attention et les fonctions exécutives, car il faut s'organiser rapidement pour comparer les symboles. »

Les jeux d'énigme et de logique

« Pour gagner, il faut retenir différentes informations au fil de la partie et les connecter entre elles : c'est positif car notre mémoire fonctionne aussi beaucoup par associations d'idées », note Mathieu Hainselin.

Notre sélection

■ **Kronologie - Paris 1920, 23,90 €.** Dans ce Cluedo moderne, il faut réunir suffisamment d'indices pour déduire qui a tué, où et quand. « Faire appel au raisonnement logique aide à mieux retrouver une information perdue, par exemple l'endroit où on a mis ses clés. »

■ **Unlock ! Mythic Adventures, 35 € (pour 3 aventures).** Sur le principe des Escape Games mais à la maison, vous avez moins

d'une heure pour réussir une quête, en résolvant différentes énigmes. « Ce type de jeu oblige à beaucoup communiquer avec les autres joueurs : des interactions sociales stimulantes pour la mémoire. »

Les jeux de quiz

Ils demandent un effort de récupération immédiat pour trouver la bonne réponse. « Revoir ses connaissances culturelles (mémoire sémantique) permet de les répéter, donc de les consolider », explique Annie Cornu.

Notre sélection

■ **Hitster Summer Party, 26,90 €.** Reconnaissez les tubes de l'été que vous entendez sur l'application (grâce au QR Code à scanner) et classez-les selon leur date de sortie. « Ce jeu s'appuie sur la mémoire émotionnelle et épisodique liée à la musique : quand, avec qui, à quelle occasion... on l'a entendue. »

■ **TTMC2 - Tu Te ReMets Combien ? 39,90 €.**

Avant de répondre à la question posée, le joueur évalue son niveau dans la catégorie, sur une échelle de 1 à 10, pour déterminer le nombre de points en jeu. « Un mélange entre jeu de connaissances et jeu de stratégie, pour une stimulation cognitive complexe. »



L'avis d'expert



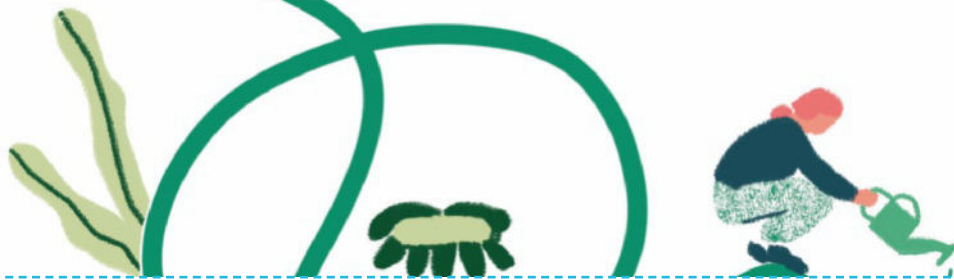
Patrick Schmoll,
psychosociologue et anthropologue

Pourquoi un tel engouement pour les jeux de société ?

Il s'en vend plus de 30 millions de boîtes en France chaque année, dont plus de 1 000 nouveautés, et 87 % des Français disent y jouer* ! « Face aux loisirs et communications numériques, les jeux de plateau permettent de retrouver le contact "réel" avec ses proches, analyse Patrick Schmoll. Poser un jeu sur la table, c'est faire quelque chose ensemble, généralement dans une bonne ambiance (sauf s'il y a vraiment des mauvais perdants...), dans un contexte où les sujets qui divisent sont nombreux. Ces dernières

années, les jeux d'énigme et de coopération type escape games, où il faut jouer ensemble pour gagner, ont émergé face aux jeux de compétition traditionnels comme le Monopoly ou le Cluedo, où chacun joue pour soi et contre les autres. Cela répond sûrement à un besoin de refabriquer une cohésion sociale et de trouver des solutions et des explications dans un monde chaotique et riche en conflits. »

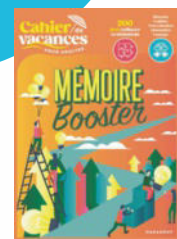
* Institut Circana, 2025 ; Étude de marché Made in Fr, septembre 2025 ; Festival international des jeux (FIJ).



MON CAHIER DE JEUX

spécial mémoire

Ces jeux variés, tirés du *Cahier de vacances pour adultes Mémoire booster*, de Nicole Masson et Yann Caudal (éd. Marabout, 7,90 €) sollicitent les différents types de mémoire et fonctions cognitives dont vous avez besoin pour bien mémoriser.



3 jeux pour renforcer sa mémoire à court terme, sa mémoire de travail et sa mémoire visuelle

Jeu 1 Mémo cartes 1/2

Observez attentivement les cartes ci-dessous pendant 30 secondes et mémorisez le maximum d'éléments.

Tournez ensuite la page et répondez aux questions qui vous sont posées.



Jeu 2 Jeu de Kim 1/2

Observez bien cette image et retenez un maximum d'informations, puis tournez la page et répondez aux questions.



Jeu 3 Mémo mots 1/2

Observez attentivement les mots ci-dessous pendant 30 secondes et mémorisez le maximum d'éléments. Tournez ensuite la page pour répondre aux questions qui vous sont posées.

Septembre	Nantes	Vacances
Cheveux	Lundi	jambon
soleil	Coquillage	pierre
ski	tennis	Toulouse



Jeu 1

Mémo cartes 2/2

1. Combien de paires différentes pouvait-on former ?

- ☐ a. aucune ☐ b. 3 ☐ c. 5

2. Combien y avait-il de cartes noires ?

- ☐ a. 1 ☐ b. 2 ☐ c. 3

3. Quelle carte n'apparaissait pas sur la ligne du haut ?

- ☐ a.  ☐ b.  ☐ c. 

4. Quelle était la carte en bas à gauche ?

5. Il y avait trois as ?

- ☐ a. vrai ☐ b. faux

6. Combien y avait-il de trèfles ?

- ☐ a. aucun ☐ b. 1 ☐ c. 2

7. La carte du centre était le

- ☐ a. vrai ☐ b. faux

8. Il y avait une figure sur chaque ligne.

- ☐ a. vrai ☐ b. faux



Jeu 2

Jeu de Kim 2/2

1. Que devine-t-on à l'arrière-plan ?

- ☐ a. du public ☐ b. des bateaux

2. Combien de cavaliers portent du bleu ?

- ☐ a. 1 ☐ b. 2 ☐ c. 3

3. Le cheval qui porte un masque est de couleur grise.

- ☐ a. vrai ☐ b. faux

4. Combien de cavaliers portent un casque rouge ?

5. Le cheval qui porte un masque ne touche pas terre.

- ☐ a. vrai ☐ b. faux

Jeu 3

Mémo mots 2/2

1. Combien de mots commençaient par la lettre S ?

- ☐ a. 2 ☐ b. 3 ☐ c. 4

2. Y a-t-il plus de mots écrit en orange ou en rose ?

- ☐ a. en orange ☐ b. en rose

3. Quel était le premier mot de la liste, celui en haut à gauche ?

- ☐ a. Nantes
☐ b. Septembre
☐ c. Septembre

4. Combien de mots désignaient des jours de la semaine ?

- ☐ a. aucun ☐ b. 1 ☐ c. 2

5. Quel était le mot en rose dans la colonne de droite ?

6. Tous les mots commençaient par une consonne ?

- ☐ a. vrai ☐ b. faux

7. Combien y avait-il de mots au pluriel ?

- ☐ a. aucun ☐ b. 1 ☐ c. 2

8. Quel mot n'était pas souligné ?

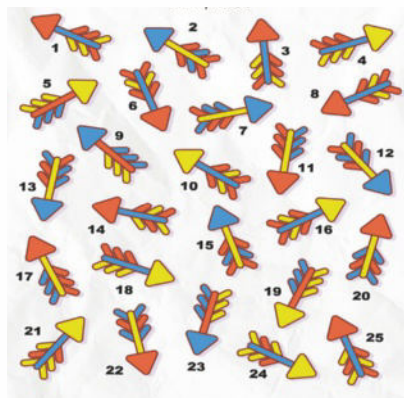
- ☐ a. pierre
☐ b. ski
☐ c. Coquillage

Pour faire travailler ses capacités d'attention

Jeu 4

Seul et unique

Pouvez-vous retrouver la flèche qui ne figure qu'en un seul exemplaire ?



Pour solliciter sa mémoire associative

Jeu 5

Fil rouge

Pourrez-vous retrouver le fil rouge qui relie tous les éléments de cette liste ?

GÉNIE
CHALEUR
FERMETURE
RAPIDE
CHOCOLAT

Pour exercer sa mémoire lexicale

Jeu 6

Mémo dico

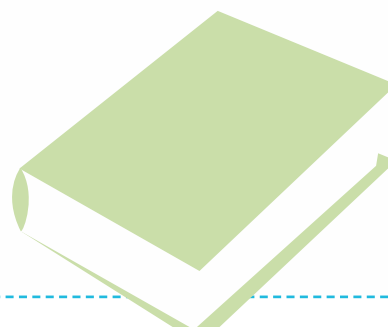
Parviendrez-vous à trouver cinq noms communs compris entre

GARRIGUE

et

GAZELLE

dans le dictionnaire ?



VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LE LAIT INFANTILE, ON VOUS EXPLIQUE TOUT SUR LA PRODUCTION DE NOS LAITS INFANTILES GUIGOZ®.

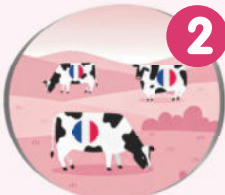


LABORATOIRES
Guigoz®



1 GUIGOZ®, 60 ANS DE RECHERCHE POUR LA NUTRITION DES BÉBÉS.

Depuis 1908, des générations de parents font confiance aux Laboratoires Guigoz. Dans nos équipes, **+ de 600 chercheurs** développent des formules inspirées du lait maternel, dont une innovation unique en France : **5 oligosaccharides⁽¹⁾, naturellement présents dans le lait maternel.**



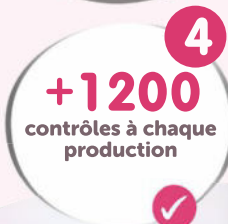
2 DES FORMULES UNIQUES, DES INGRÉDIENTS SÉLECTIONNÉS AVEC EXIGENCE.

Tout commence avec du lait frais, un lait de vache, produit par des éleveurs du Grand Est et des Hauts-de-France⁽²⁾. Ce lait est enrichi en nutriments essentiels pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés⁽³⁾. Chaque ingrédient est sélectionné selon des critères stricts de qualité, de sécurité et de nutrition.



3 UNE FABRICATION MAJORITAIREMENT EN FRANCE.

La majorité des laits infantiles Guigoz® est produite **dans notre usine de Boué (Aisne)**, dans des conditions d'hygiène très strictes, certifiée ISO 22000 par un organisme indépendant. Certaines formules sont également fabriquées en Europe (Suisse, Allemagne, Espagne, Pays-Bas), selon les mêmes exigences de qualité et de sécurité.



+1200
contrôles à chaque
production



4 UNE EXIGENCE JUSQU'À LA DERNIÈRE ÉTAPE.

NOTRE EXIGENCE
2 X PLUS STRICTE QUE
LE SEUIL DE CONFORMITÉ⁽⁴⁾.

Avant d'être mise en rayon, chaque boîte Guigoz® fait l'objet de contrôles spécifiques pour garantir sa qualité, sa sécurité et la préservation de ses propriétés nutritionnelles⁽⁵⁾. Rien n'est laissé au hasard. Un produit n'est commercialisé qu'après avoir passé l'ensemble des tests avec succès. Nous renforçons en continu nos exigences en intégrant les connaissances scientifiques les plus récentes pour prévenir des risques émergents, comme la toxine céréulide.



Pour en savoir plus,
scanner le QR code.



POUR UN BÉBÉ ÉPANOUI.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. (1) Structuellement identiques à ceux présents dans le lait maternel, non issus du lait maternel. (2) Pour Guigoz® OPTIPRO® poudre, Guigoz® GEST et Guigoz® RELAIS 2 & 3. (3) Conformément à la réglementation sur la nutrition spécialisée. (4) Conformément aux recommandations des autorités sanitaires européennes sur la céréulide. Avis important : le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel.

Pour entraîner sa mémoire sensorielle

Jeu 7

Mémoire des sens

Dans la vie courante, vous n'enregistrez pas seulement des images et des sons : tous vos sens ont de la mémoire ! Sollicitez-les pour retrouver les éléments suivants :

8 CHOSES MOELLEUSES

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Pour faire travailler sa logique et ses capacités de raisonnement

Jeu 8

Le grand troc d'Écoloville

À Écoloville, sur le marché, rien ne s'achète : tout se troque !

José a 2 truffes, l'une de 20 g, l'autre de 15 g. Il voudrait repartir avec 3 poulets. Aidez-le à échanger et à troquer !

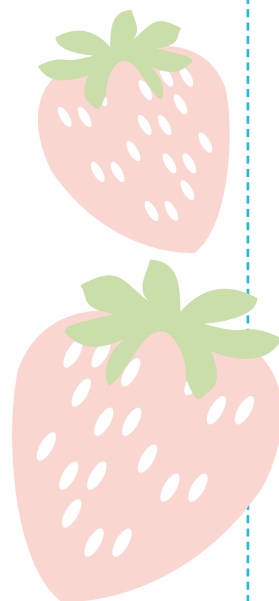
Sur le premier stand, on peut lire : "Ici, on échange 1 kg de fraises mara des bois et 250 g de miel contre un poulet."

Sur le deuxième stand, on

lit : "Ici, on échange 10 g de truffes contre un plateau de 6 petits chèvres."

Sur le troisième stand, on lit : "Ici, on échange 5 g de truffes contre 250 g de miel."

Sur le quatrième stand, on lit : "Ici, on échange 4 petits chèvres contre 1 kg de fraises mara des bois."



Le grand troc d'Écoloville

Jeu 8

José doit aller au stand n° 3 échanger sa truffe de 15 g contre 750 g de miel. Puis il doit aller sur le stand n° 2, échanger sa deuxième truffe de 20 g contre deux plateaux de 6 petits chèvres, puis sur le stand n° 4, il échange les 12 chèvres contre 3 kilos de fraises mara des bois. Hourra ! Avec 3 kilos de fraises et les 750 g de miel, il peut aller sur le stand n° 1 et récupérer 3 poulets !

On le dit aussi d'un vin blanc demi-doux...

8 choses moelleuses : TOUCHER : un lit, une étoffe, un tapis, un oreiller, un matelas, un coussin, une couette, des chaussons, une veste en laine, des flocons de neige, la fourrure d'un chat, etc. GOÛT : une omelette, un pancake, un gâteau de Savoie, une mousse, un sabayon, un gâteau au chocolat, une viande, etc.

Mémoire des sens

Jeu 7

Garrot, Gars, Gasoli, Gaspille, Gastronomie, Gâter, Gauche, Gaulois, Gay, etc.

Mémo dico

Jeu 6

Seul et unique

Jeu 4

Jambon ; 6. a. vrai ; 7. c. 2 ; 8. c. Coquillage.

Mémo mots

Jeu 3

5. a. vrai ; 1. b. des bateaux ; 2. c. 3 ; 3. b. faux ; 4. un seul ;

Jeu de Kim

Jeu 2

faux ; 6. a. aucun ; 7. b. faux ; 8. a. vrai. 1. c. 5 (1 paire de 4, 1 paire d'as et 3 paires différentes avec les rois) ; 2. b. 2 ; 3. b. 4. le 9 de carreaux ; 5. b.

Mémo cartes

Jeu 1

Tous ces mots peuvent être associés à éclair (éclair de génie, rapide comme l'éclair, fermeture éclair, éclair de chaleur, éclair au chocolat).

Fil rouge

Jeu 5

La n° 12.

FEMINABIANE

MOINS D'INCONFORT *menstruel*^{1,2}, PLUS DE CONFORT



Les filles 🍷

Maman, Mamie, Sarah, An...

Aïe 😓

C'est tellement inconfortable... 🩸



Un conseil ?

Feminabiane bien sûr ! ❤️



Oui, Feminabiane 👍



Merci



Découvrez toute la gamme FEMINABIANE en pharmacie.
Parce que chaque situation est unique, votre professionnel de santé saura vous orienter.

1. FEMINABIANE Règles Douloreuses contient de l'achillée millefeuille qui apaise les crampes abdominales périodiques, du gingembre qui aide à maintenir la sensation de confort en cas de nausées et de la vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale.
2. FEMINABIANE Endo'calm est déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuses. Ces solutions sont déconseillées aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes. FEMINABIANE Endo'calm est déconseillé en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuses.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
06/2026 - PiLeJe S.A.S au capital de 1 190 400€ - RCS Paris 950 450 452. Siège social : 31-35 Rue de la Fédération - 75015 Paris
Tél. 01 45 51 78 77 - Fax 01 45 51 73 74 - SIRET 950 450 452 00061 - Reproduction et distribution interdites. Visuels non contractuels.



Laboratoire Français



NOURRIR LA SANTÉ
QUI EST EN NOUS.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Compléments alimentaires contre les règles douloureuses

Ça fonctionne ?

Ils sont nombreux à nous proposer aujourd'hui une solution pour stopper ou apaiser les douleurs menstruelles. Ces compléments alimentaires méritent-ils vraiment qu'on les achète ? **Jasmine Saunier**

NOS experts



Pr Pierre-François Ceccaldi

gynécologue
et docteur en
pharmacologie



Joséphine Sanson
pharmacienne,
auteure d'une thèse
sur la phytothérapie
dans l'endométriose

Feminabiane, Omum, ArkoFemina, Gyneika, Seremens... Les compléments alimentaires pour soulager les règles douloureuses s'empilent sur des étagères entières dans les pharmacies et les parapharmacies. Jugées plus douces que les médicaments, les plantes et les vitamines ont aussi été étudiées dans plusieurs travaux scientifiques.

Des propriétés anti-inflammatoires intéressantes

Le PEA (palmitoylethanolamide) et la NAC (N-acétylcystéine) sont deux molécules dont on parle depuis peu. Leurs propriétés anti-inflammatoires et antidouleurs ont été étudiées dans les dysménorrhées, avec des résultats encourageants. On les retrouve dans certains compléments "règles douloureuses", parfois additionnés d'extraits de

plantes, comme l'achillée millefeuille ou le fenouil. L'usage traditionnel de ces deux plantes est reconnu par l'Agence européenne des médicaments (EMA). « Plusieurs études ont montré que l'achillée millefeuille jouait un rôle de régulateur hormonal, aussi bien des œstrogènes que de la progestérone, explique Joséphine Sanson, pharmacienne. La régulation des œstrogènes a un effet positif dans l'endométriose, et la progestérone permet de réduire les contractions de l'utérus. » Le fenouil est reconnu dans les douleurs de règles mineures, grâce à son action antispasmodique et légèrement anti-inflammatoire. La mélisse et la camomille exercent une action similaire. Le gingembre et les oméga-3 (EPA et DHA), se distinguent aussi par leurs propriétés anti-inflammatoires. Les compléments alimentaires contiennent également

souvent des vitamines E ou D. Leur rôle antioxydant s'oppose à la libération des prostaglandines responsables des contractions utérines et des douleurs. Les études sur le magnésium et la vitamine B1 ont également montré des résultats positifs. Tout cela donne envie d'essayer, mais les médecins rappellent que les études ne sont pas assez solides pour constituer des preuves définitives.

Une efficacité inégale selon les femmes

« Nous pouvons recommander certaines plantes et molécules, comme l'achillée millefeuille, car elles bénéficient d'un niveau de preuve intéressant », affirme Joséphine Sanson. Les laboratoires qui commercialisent ces compléments alimentaires ont aussi fréquemment réalisé des études sur





+ Info plus

Et si j'ai de l'endométriose ?
Le PEA et la NAC, notamment, ont montré des bénéfices dans l'endométriose... mais ces preuves restent limitées. « Il est toujours possible de tester si on le souhaite, mais il faut surtout en parler à son gynécologue, souligne le Pr Ceccaldi. L'endométriose nécessite absolument une prise en charge médicale spécifique. C'est aussi le cas quand les règles sont très douloureuses, même sans diagnostic d'endométriose. »

un panel de femmes, même si les résultats sont basés sur les déclarations des participantes. Enfin, les gynécologues rapportent également que certaines patientes en sont contentes, même si aucun produit ne sort particulièrement du lot. Ils peuvent ainsi parfois réduire ou supprimer la prise d'antidouleurs, surtout si les douleurs menstruelles sont faibles ou modérées. Mais les médecins restent toutefois prudents. Ce n'est pas qu'ils les désapprouvent, mais les compléments alimentaires représentent un certain coût pour une efficacité qui n'est pas garantie. « Il n'existe aucune preuve solide qu'ils fonctionnent, et qui plus est, chez tout le monde », souligne le Pr Pierre-François Ceccaldi, gynécologue. Les études sur tel ou tel ingrédient sont d'abord souvent réalisées en laboratoire, dans des éprouvettes ou sur des

animaux. « La question est de savoir comment ces compléments alimentaires sont assimilés est également cruciale », ajoute le Pr Ceccaldi. On ne sait pas dans quelle mesure les molécules actives ne sont pas détruites dans l'estomac. « Même quand ce n'est pas

le cas, l'assimilation varie beaucoup d'une galénique à l'autre, et d'une personne à l'autre », conclut le médecin. Si on souhaite essayer, on vérifie d'abord auprès de son médecin ou du pharmacien qu'on ne prend pas de médicaments qui risquent de créer une interaction.

Notre sélection



Apaisant Féminabiane règles doulou- reuses, Pileje

À base d'achillée millefeuille anti-douleur et de gingembre anti-inflammatoire, à prendre 3 fois par jour pendant les règles. 23,40 € pour 45 comprimés. En pharmacies ou sur pileje.fr



100 % naturel Règles douloureuses, Naturactiv

L'achillée millefeuille est additionnée de grande camomille apaisante et relaxante, à prendre 1 à 3 fois par jour pendant les règles. 16,40 € pour 30 gélules. En pharmacies ou sur naturactive.fr



Protecteur Endomella, ISN

Le PEA et la NAC contre les douleurs sont additionnées de gattilier, rhodiola et safran contre le syndrome prémenstruel (SPM). 2 gélules/jour, par cure 1 mois renouvelable deux fois. 32 € pour 60 gélules. En pharmacies ou sur isn-sante.com



Vegan Mon Cycle Confort, Omum

Achillée millefeuille, gattilier, niacine, fenouil, queues de cerise... conçu pour agir sur les douleurs, le SPM et les symptômes associés comme la rétention d'eau. 30 € pour 40 gélules. En pharmacies ou omum.fr

Ronflement

Ce qui marche vraiment

Des spécialistes du sommeil ont passé en revue les solutions les plus efficaces contre le ronflement. De la balle de tennis à la chirurgie, la palette est large. **Sylvie Dellus**

Notre expert



Pr Valentin Favier

responsable de l'Unité Rhinologie Base du crâne-Pathologie obstructive du sommeil, CHU de Montpellier



Est-il normal de ronfler ? Nos réponses en vidéo.

Le ronflement n'est pas grave en soi, en dehors des cas d'apnée du sommeil (*voir encadré page suivante*). Mais il peut gêner sérieusement la vie de couple. Fin avril, des experts internationaux ont publié leurs dernières recommandations. Pour eux, l'impact conjugal et social est un véritable indice de sévérité. Les solutions qu'ils proposent sont efficaces dans la plupart des cas et relativement simples à mettre en place. « Nous essayons d'être le moins invasif possible », résume le Pr Valentin Favier, l'un des experts français.

Un vrai levier d'action : l'obstruction nasale

Le ronflement est dû à la vibration des tissus mous du pharynx, dans l'arrière-gorge. Différentes causes sont possibles (*voir encadré page suivante*), mais les experts recommandent de vérifier en priorité l'état du nez. Une simple obstruction nasale peut, à elle seule, expliquer le ronflement. « Il y a plus de risque de ronfler lorsqu'on dort en respirant par la bouche à cause d'un nez bouché. La langue bascule en arrière,

ce qui rétrécit le pharynx », dit le Pr Favier. Ainsi, soigner une allergie par un traitement antihistaminique ou intervenir chirurgicalement sur des cloisons nasales déviées peut réduire sensiblement les ronflements. « Une personne sur deux qui ronfle à cause d'un nez bouché se dit satisfaite après une prise en charge adaptée », constate le médecin. Certains ronfleurs se procurent, en vente libre (autour de 15-20 €), des bandelettes nasales ou des écarteurs de narine (Quies, ZzzQuil...), dont l'efficacité reste à prouver. Pour autant, le Pr Favier ne rejette pas le



principe : « On peut essayer ces dispositifs par soi-même. Ils ne sont pas dangereux. Je mets juste un "warning" sur les écartereurs équipés d'aimants. Il vaut mieux les éviter à cause du risque d'inhalation (*risque d'étouffement, N.D.L.R.*). Mais dans l'ensemble, il est préférable de faire un bilan chez un ORL pour trouver une solution personnalisée. »

Éviter de dormir sur le dos

Les dispositifs "positionnels" gardent toute leur légitimité dans la prise en charge du ronflement. En effet, les personnes qui dorment sur le dos ont plus de risque

Les changements qui font la différence

Les parois du pharynx vibrent parce que les muscles de cette zone manquent de tonus.

Les causes peuvent être très variées : consommation excessive d'alcool, présence de graisse au niveau du cou, prise de médicaments relaxant les muscles (somnifères par exemple), fatigue musculaire liée à une dette chronique de sommeil... Même si ce n'est pas toujours facile, certaines personnes parviennent à résoudre leur problème de ronflement en améliorant leur hygiène de vie : dormir suffisamment et perdre du poids, notamment.

de ronfler car la langue, positionnée en arrière, obstrue le pharynx. Des astuces peuvent être proposées, l'idée étant d'empêcher le dormeur de basculer sur le dos. Il peut s'agir d'une balle de tennis cousue sur le pyjama, d'une ceinture dotée d'une boule ou d'un boudin (Ronfless, Pasuldo, Stop-Dos...) ou d'un dispositif vibratoire qui alerte en cas de mauvaise position (NightBalance, Night shift LE, Somnibel...). Aucune de ces solutions n'est remboursée. Les prix varient de 40 à plus de 150 €.

Avancer la mâchoire



L'orthèse d'avancée mandibulaire est reconnue comme une solution efficace chez les ronfleurs sans obstruction nasale. Ce dispositif, qui doit être porté la nuit, « diminue les ronflements en avançant la mâchoire et en élargissant le pharynx dans le sens horizontal », explique le Pr Favier. Des orthèses (Oniris, MachouRelax...) sont disponibles en vente libre en pharmacie ou sur internet (40 € minimum). Mais, pour que le système soit parfaitement adapté à la morphologie du patient et qu'il le tolère bien, il est préférable qu'il soit fabriqué sur mesure par un chirurgien-dentiste. Il n'y a pas de prise en charge par la Sécurité sociale lorsqu'il n'y a pas d'apnée. Le coût est d'environ

Apnée du sommeil, des traitements spécifiques

Pour dépister un syndrome d'apnée du sommeil (des pauses respiratoires au cours de la nuit), un examen du sommeil est nécessaire : l'enregistrement de la respiration (polygraphie ventilatoire), parfois associé à l'enregistrement des phases du sommeil (polysomnographie). Le traitement est ensuite adapté selon le degré de sévérité de la maladie. Au-delà de 30 apnées par heure de sommeil, on conseille le port d'un masque relié à un appareil de pression positive continue pendant toute la nuit. Dans des cas moins sévères, l'orthèse mandibulaire ou une éventuelle chirurgie du palais, des amygdales ou de l'épiglotte peuvent être prescrits. Dernière nouveauté : un implant dans le cou relié à un boîtier au niveau du thorax.

350 €, sans compter les consultations chez le dentiste.

Dernier recours, la chirurgie

Si aucune de ces solutions ne donne satisfaction, il reste à envisager l'intervention chirurgicale sur un "site vibratoire". La plupart du temps, il s'agit du voile du palais ; plus rarement les amygdales ou l'épiglotte. « Le taux de succès est de 70 à 80 %, le problème principal étant la douleur pendant les trois semaines de cicatrisation », conclut le Pr Favier.

Bien prendre (et transporter) ses médicaments en voyage

Lorsque l'on quitte son environnement quotidien, les changements d'habitudes peuvent augmenter le risque d'oubli ou provoquer des effets indésirables. Les bons réflexes et les erreurs à éviter.

Laura Chatelain

Anticiper avant le départ en cas de maladie chronique

- Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant ou spécialiste. Il renouvellera votre ordonnance et vous délivrera une prescription spéciale si vous partez plus d'un mois. « L'idéal est de prévoir dix jours de traitement en plus de la durée de son voyage, pour faire face aux imprévus », recommande la Dre Marion Douaud.
- Emportez vos ordonnances, rédigées de préférence en DCI (dénomination commune internationale) et prévoyez une version numérique accessible à tout moment, par exemple sur "Mon espace santé" de l'Assurance-maladie.

Gérer les changements de rythme

- Ne remplissez votre pilulier qu'une fois sur place. « Évitez de transporter les médicaments dedans : ils peuvent se mélanger ou être abîmés pendant le transport. Mieux vaut les garder dans le blister et, si possible, dans leur boîte », conseille Laura Cerminara.

Nos expertes



Laura Cerminara
pharmacienne, responsable de l'exercice professionnel pour l'USPO (Union des syndicats de pharmaciens d'officine)



Dre Marion Douaud
médecin au Centre de vaccination internationales et conseils aux voyageurs du CHU de Nantes

- Programmez des alarmes pour penser à prendre votre traitement : on oublie plus facilement quand le rythme change, notamment celui des repas.
- Si le décalage horaire est de moins de 3 h : la plupart du temps, pas de problème, prenez votre médicament à l'heure habituelle sur place (20 h si vous le prenez à 20 h à la maison, par exemple).
- En cas de décalage horaire de plus de 3 h : « Programmez une alarme pour prendre votre médicament au bon moment pendant le vol, car c'est là que l'on perd le plus ses repères, avec un risque d'oubli ou de double prise », note la pharmacienne. Une fois sur place, si garder l'horaire français est compliqué (si cela tombe pendant la nuit, par exemple), mieux vaut décaler progressivement sa prise, en l'avancant ou en la reculant de 2 h chaque jour, jusqu'à arriver à un horaire pratique à tenir. Par exemple, si vous le prenez à 20 h en France, réglez une alarme à 18 h ou 22 h heure française le Jour 1, puis 16 h ou minuit le Jour 2, etc. Vous pouvez également commencer ce décompte 2 à 3 jours avant votre départ.



Conseil d'experte

Laura Cerminara

« Il y a plus d'intoxications chez les enfants en vacances qu'à la maison, car les médicaments ne sont pas rangés en lieu sûr et peuvent traîner dans un sac ou sur une table. Pensez à les garder hors de leur portée et de leur vue, par exemple dans une boîte ou une trousse avec un petit cadenas à code. »

- Pour les médicaments "à marge thérapeutique étroite", type insuline lente, antiépileptique ou pilule microprogestative, pour lesquels il ne faut pas décaler la prise de plus d'une heure ou deux. Fixez les créneaux horaires avec votre médecin avant de partir.

Si on prend l'avion

- Emportez vos médicaments essentiels avec vous en cabine, en cas de perte ou retard des bagages. Gardez aussi une réserve dans votre bagage mis en soute. Pour les formes liquides, veillez à avoir l'ordonnance avec vous, la boîte d'origine et même,

ÉRIC DURAN



Se protéger du soleil

Il peut provoquer des réactions cutanées type plaques, rougeurs ou brûlures avec certains médicaments photosensibilisants. Par exemple, des antibiotiques (cyclines, fluoroquinolones...); antidépresseurs (fluoxétine, paroxétine, sertraline...); anti-inflammatoires (faites très attention avec les gels type Kétoprofène/Ketum...); isotrétinoïne/Roaccutane contre l'acné; diurétiques ou

amiodarone prescrits pour les problèmes cardiaques...

- Lisez bien la notice de vos médicaments avant de partir pour vérifier s'ils sont concernés.
- « Mettre une crème solaire SPF 50 ne suffit pas. Mieux vaut rester au maximum à l'ombre ou se protéger avec des vêtements couvrants et chapeau ou casquette », prévient la pharmacienne. Les UV passent même si le temps est nuageux.

dans l'idéal, un certificat du médecin (en anglais), notamment si vous voyagez avec des seringues ou stylos injecteurs. Les médicaments sans ordonnance de plus de 100 ml (type sirop de phytothérapie) doivent aller dans la valise en soute.

- Vérifiez bien la réglementation du pays de destination (sur le site de l'ambassade du pays) si vous emportez certains médicaments "sensibles" qui peuvent être considérés comme des stupéfiants à l'étranger : opioïdes type morphine ou oxycodone, certains traitements du TDAH... Ils peuvent nécessiter un "certificat de transport

Le truc en plus

La chaleur augmente les risques de déshydratation et de problèmes rénaux si vous prenez des diurétiques (pour la tension notamment), des antidiabétiques (metformine, sulfamides...) ou des AINS à forte dose (ibuprofène, naproxène...). Pensez à boire plus que d'habitude (2 litres par jour minimum) et consultez face à des signes type fatigue, confusion, maux de tête, vertiges... « En cas de forte chaleur, certains traitements, notamment diurétiques, doivent même être suspendus le temps du voyage, après discussion avec le médecin », précise la Dre Douaud.

de stupéfiants", délivré par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ansm.sante.fr/vos-demarches/patient/voyager-avec-mes-medicaments).

Les préserver de la chaleur

- Prévoyez un sac ou une trousse à pharmacie isotherme pour transporter vos comprimés, ovules, suppositoires, crèmes dermatologiques, sirops... qui doivent rester sous les 25-30°C. Gardez quelques comprimés sur vous, mais laissez le reste à l'hôtel où ils seront à l'abri de la chaleur. « Ne laissez jamais vos médicaments dans le coffre de la voiture car il y fait très chaud l'été », recommande Laura Cerminara.
- Certains médicaments particulièrement sensibles type insuline ou biothérapies (non ouverts) doivent être transportés entre 2 et 8°C, dans une glacière médicale adaptée (MedicalCase, Badu, etc.) en attendant de les mettre au réfrigérateur.

Maladie de Lyme

Attention aux formes persistantes !

Minoritaires mais pouvant être très handicapantes, ces formes persistantes ont été officiellement reconnues par la Haute autorité de santé (HAS). Pour autant, beaucoup de chemin reste encore à parcourir. **Didier Rodde**

Notre
experte



Dre Alice Raffetin
infectiologue
à l'hôpital de
Villeneuve-Saint-
Georges

Quand les tiques attaquent

La maladie de Lyme est une maladie infectieuse due à une bactérie dénommée *Borrelia*, transmise par la morsure d'une tique qui fréquente les forêts, pâtures boisées et jardins, très active d'avril à octobre. On estime à environ 60 000 le nombre de cas par an en France. Le premier symptôme est majoritairement représenté par ce que l'on appelle un érythème migrant, plaque rouge indolore apparaissant autour de la morsure, s'étendant progressivement et d'une taille supérieure à 5 cm. À ce stade, un traitement antibiotique élimine la bactérie et la guérison est acquise... mais malheureusement pas dans 100% des cas. En effet, suspectée depuis plusieurs années, la Haute autorité de

santé (HAS) a donc reconnu l'existence d'une autre forme de la maladie de Lyme diagnostiquée, quand des symptômes persistent au moins six mois après une première antibiothérapie. Désignée par l'acronyme PTLDS (*Post Treatment Lyme Disease Syndrom*), et plus simplement appelée Lyme long ou encore Lyme post-traitement, elle concernerait de 6 à 20% des personnes traitées. France Lyme, principale association de patients, estime à environ 150 000 le nombre total de personnes affectées par un Lyme long.

Des symptômes déroutants

Les symptômes concernés peuvent être nombreux et varier beaucoup d'une personne à l'autre, ce qui complique bien sûr le diagnostic. Les plus souvent cités : une fatigue intense et chronique, des douleurs diffuses et migratrices, des troubles cognitifs pouvant aller jusqu'à une sensation de brouillard cérébral, des troubles de la concentration ou encore de la mémoire, du sommeil, des maux de tête, vertiges, une anxiété, une dépression... En revanche, des AVC et des accidents

ischémiques transitoires surviendraient plutôt lors des borrélioses de Lyme aiguës.

Des causes encore mal identifiées

Pour la Dre Alice Raffetin, infectiologue à l'hôpital de Villeneuve-Saint-Georges qui abrite l'un des cinq centres nationaux de référence des maladies vectorielles à tiques (CRMVT, adresses sur crmvt.fr), qu'elle coordonne, et qui a présidé le groupe de travail de la HAS, « une persistance dans l'organisme de la bactérie semble très peu probable car on sait qu'elle est extrêmement sensible aux antibiotiques utilisés en première intention et que l'on n'a pas, à ce jour, mis en évidence de souches résistantes. Pour autant, on sait aussi qu'il peut persister des fragments de bactéries mortes sur le rôle desquels on s'interroge. S'il n'existe pas encore de biomarqueurs, on a en revanche mis en évidence l'existence d'une dérégulation de l'inflammation. » Parmi les autres hypothèses à l'étude, la Dre Raffetin cite l'auto-immunité, le rôle du microbiote intestinal, l'hypersensibilisation du système nerveux central, des mécanismes cognitifs et comportementaux et





Transmise par une morsure de tique, la maladie de Lyme est devenue aujourd'hui un enjeu de santé publique.

l'éventualité de co-infections car la salive des tiques peut renfermer bien d'autres agents que les *Borrelia*.

Une prise en charge globale et personnalisée

Le diagnostic du Lyme long repose avant tout sur l'historique médical du patient et l'examen clinique, car il n'existe pas encore de test biologique spécifique. Dans un deuxième temps, le médecin évalue la persistance des symptômes au moins six mois après la fin de l'antibiothérapie. La HAS recommande une prise

en charge personnalisée, globale et pluridisciplinaire. Elle est principalement symptomatique avec notamment des antidouleurs et des anti-inflammatoires, car aucun traitement curatif spécifique n'a été validé à ce jour. Sont également recommandés une activité physique adaptée, des thérapies cognitivocomportementales (visant à modifier des schémas de pensée et des comportements qui entretiennent la souffrance); une optimisation du sommeil et une nutrition plus saine étant issues, quant à elles, de l'expérience des patients.

La science avance

Afin d'y voir enfin plus clair sur le déroulement de la maladie de Lyme en vie réelle, « deux grandes cohortes vont être lancées fin 2026–début 2027 », indique la Dre Raffetin, qui participe à leur constitution.

La première va inclure 4 000 personnes lors de la morsure d'une tique afin d'identifier celles qui développent une maladie de Lyme, de les suivre dans le temps et voir qui va faire un Lyme long.

La seconde inclura 2 000 patients présentant une maladie de Lyme aiguë diagnostiquée pour étudier les facteurs susceptibles d'influencer l'évolution de la maladie, notamment en ce qui concerne la survenue d'un Lyme long.

Réponses dans cinq ans au plus tôt, durée prévue pour la fin de ces deux études.

Le saviez-vous?

Il est possible de faire reconnaître un Lyme long comme une affection de longue durée (ALD) au titre des ALD dites “hors liste” qui correspondent à des maladies graves évoluant sur une durée prévisible supérieure à six mois et dont le traitement est particulièrement coûteux (ALD 31) ou en cas de cumul de plusieurs affections (ALD 32).

Trop peu d'accès aux parcours de soins de support

Pour Christèle Dumas-Gonnet, présidente de France Lyme (francelyme.fr) « bien que les choses soient en train de s'améliorer, l'accueil des patients souffrant de Lyme long dans les centres spécialisés a longtemps laissé à désirer avant sa reconnaissance officielle. Il y a toujours peu d'accès à des parcours de soins de support, notamment en ce qui concerne la médecine physique, la réadaptation et les centres antidouleurs. Il est donc essentiel de redonner confiance aux patients en structurant les soins de support et en les ouvrant largement. » Christèle Dumas-Gonnet pointe aussi l'importance de mieux informer les médecins généralistes et les services d'urgence sur l'existence et la prise en charge du Lyme long.

“Jambes poteaux” Que faire au quotidien ?

Une femme sur dix en souffrirait. Bien plus qu'un problème esthétique, cette maladie chronique a des conséquences physiques et psychologiques bien réelles. Les stratégies pour freiner son évolution et améliorer les symptômes. **Emmanuelle Blanc**

Notre
experte



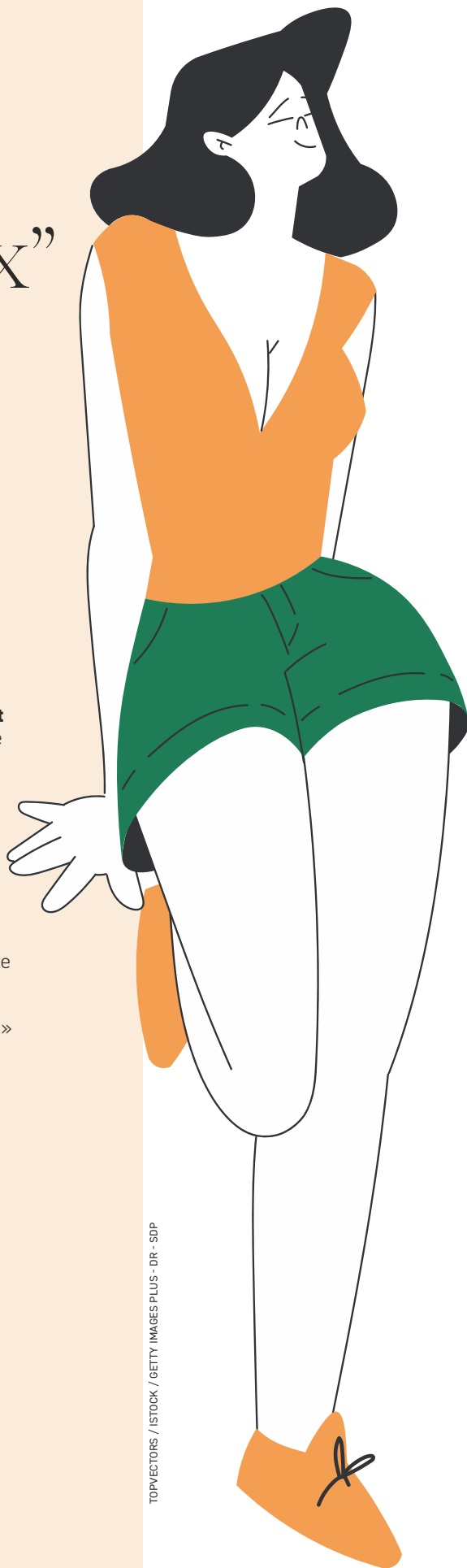
Dre Maïlys Michot
médecin vasculaire

Souvent confondu avec d'autres pathologies comme le lymphœdème ou l'obésité, le lipœdème – communément appelé “maladie des jambes poteaux” – présente des symptômes pourtant caractéristiques. « Il atteint les deux jambes de façon symétrique, mais jamais les pieds, provoque

des douleurs sourdes mais persistantes, un gonflement, une sensation de fatigue et de lourdeur, une sensibilité de la peau au toucher et une tendance à faire facilement des bleus après un coup, même minime, cite la Dre Maïlys Michot. Et lorsqu'il évolue, des petites boules de graisse se forment sous la peau. »

Ce qui ne marche pas

- **Les régimes drastiques et le sport intensif :** ils n'ont que très peu d'effet, voire pas du tout, sur cette maladie.
- **Le drainage lymphatique manuel :** quoi que l'on puisse lire sur Internet et les réseaux sociaux, ses résultats sont décevants sur le lipœdème. En plus, il n'est pas remboursé par l'Assurance-maladie dans cette indication.



TOPVECTORS / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS - DR - SDP

Je commence par déculpabiliser

Car le lipœdème n'a rien à voir avec un excès de nourriture ou une mauvaise hygiène de vie : « C'est une vraie maladie liée à une inflammation chronique de la graisse sous-cutanée, qui se déstructure et se stocke de façon anormale. » D'ailleurs, une femme mince peut tout à fait avoir des "jambes poteaux". Il n'y a donc aucune raison de se culpabiliser ou de se malmenier (lire l'encadré "Ce qui ne marche pas"). « L'idée est de mettre en place des petites choses au quotidien, conseille notre experte. Et même si les progrès sont un peu lents à observer, il est important de ne pas se décourager et se dire que chaque petit pas compte et qu'à force, il y aura un résultat. »

Je modifie mon alimentation

Bien qu'il n'y ait pas, à ce jour, d'approche diététique spécifique ayant démontré une efficacité certaine sur le lipœdème, plusieurs études ont observé des résultats positifs chez des femmes qui suivent un régime cétogène, riche en lipides et pauvre en glucides, ou de type méditerranéen, riche en nutriments anti-inflammatoires et antioxydants (oméga-3, vitamines, oligoéléments, polyphénols) et pauvre en aliments pro-inflammatoires (sucres rapides et produits ultratransformés). Combiner ces deux régimes semble encore plus intéressant pour réduire son poids, le tissu adipeux, le gonflement et la douleur. Au menu : légumes de saison, huile d'olive, noix, avocat, poissons gras, fromages frais à teneur réduite en matières grasses, viandes maigres, herbes et épices.

Je bouge davantage

« Dans le lipœdème, l'inflammation chronique est souvent associée à une mauvaise circulation veineuse et lymphatique, laquelle favorise l'œdème, ce qui entretient encore plus le terrain inflammatoire », explique la Dre Michot. À privilégier : les activités douces à faible impact (marche, y compris nordique, yoga, Pilates, vélo...), ou celles en milieu aquatique (natation, Aquagym, longe-côte...). « Moins contraignantes pour les articulations, ce qui est précieux lorsque les jambes sont gonflées ou douloureuses, elles aident en plus à améliorer le drainage lymphatique », ajoute la spécialiste. Il n'y a pas de durée recommandée : « L'idée est de commencer en fonction de ses capacités puis d'augmenter progressivement le rythme. Et si on arrive à des séances de 40 minutes, 3 fois par semaine, ou de 30 minutes par jour, quitte à les fractionner, c'est déjà bien. »

Je porte une contention

« Les collants de contention rectiligne à maille plate sont les plus efficaces pour le lipœdème à un stade avancé, à condition qu'ils soient fabriqués sur mesure, insiste la Dre Michot. D'où l'importance de s'adresser à un orthopédiste ou un orthésiste, spécialisé dans les prises de mesure » (Juzo, Sigvaris...). Le problème est qu'ils coûtent cher (de 300 à 400€), qu'il en faut 2 paires pour pouvoir les laver en alternance, mais ne sont que fort peu remboursés par l'Assurance-maladie (environ 40€), le reste à charge étant plus ou moins important selon les mutuelles. Pour les stades modérés, des bas de contention circulaire peuvent suffire, surtout en cas d'insuffisance veineuse associée. De 40 à 150€, remboursés si prescrits, à hauteur d'environ 25€ par l'Assurance-maladie, complétés pour tout ou partie selon les mutuelles. « Pour l'activité physique, certaines femmes disent gagner en confort lorsqu'elles portent un legging compressif de sport. » (Anita, Lipoelastic...)

Conseil de l'experte

Dre Maïlys Michot

“ Tenir un journal et noter ses progrès peut vraiment aider à prendre conscience du chemin parcouru, et éviter le découragement ”

On peut, par exemple, y écrire que l'on se sent mieux dans le pantalon qui nous comprimait les jambes auparavant, que celles-ci sont un peu moins douloureuses, ou moins fatiguées en fin de semaine, etc.

Je pratique la respiration abdominale

« Elle aide à calmer le stress, facteur qui semble aggraver le lipœdème ; aide le sang veineux et la lymphe à mieux circuler ; soutient le drainage des liquides et peut contribuer à diminuer les gonflements et l'inflammation chronique », explique la Dre Maïlys Michot. En pratique : allongée sur le dos, mains posées à plat sur le ventre, inspirer profondément par le nez en sentant le ventre se soulever sous les mains, et expirer par la bouche en le sentant s'abaisser. Rester concentré sur ce mouvement de va-et-vient pendant 2 à 3 minutes. « On peut pratiquer cette respiration le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir, ou les deux », conseille la médecin.

À lire



Le Guide pour comprendre et se libérer du lipœdème
Dre Maïlys Michot
et Franck Ropers,
éd. De Boeck Supérieur,
19,90 € (juin 2026)

Que valent les aides auditives à 15 euros ?

Pouvoir corriger son audition sans se ruiner, c'est l'offre alléchante proposée par des sociétés du e-commerce sur des appareils auditifs à prix cassés. Décryptage.

Marie-Madeleine Sève

Nos experts



Stéphane Gallego
audioprothésiste,
président du
Syndicat des
audioprothésistes
(SDA)



Brice Jantzem
audioprothésiste

Les équipements auditifs *low cost* en vente libre dès 15 euros la paire, fleurissent sur internet. Le dernier spécimen ? Celui lancé en France par la plateforme Blacksheep, spécialiste de matériels divers à bas coût, venu étoffer fin mai, les offres concurrentes de Lidl, Fnac, Darty, ou celles proposées sur Amazon ou Ali Express... Ces dispositifs (non remboursés) sont des amplificateurs de sons, bien distincts des prothèses auditives remboursées (voir encadré page suivante). Au mieux, ils amplifient les sons faibles, et privilégient les aigus (la compression) ; au pire, ils amplifient toutes les fréquences, sons graves, médiums, aigus (un gain dit linéaire). Ils proposent une amplification sans nuances : le son des voix est plus fort, mais aussi le vent, la circulation, les cliquetis des couverts au restaurant. Seul réglage possible, pousser ou réduire le volume.

Pourquoi un prix si bas ?

À 15 €, ou même à moins, leur prix attractif s'apparente à une opération marketing, justifiée par un circuit court. « En direct de l'usine au consommateur », comme le résume Pierre Wizman, fondateur et patron de Blacksheep. Il s'explique également par la médiocrité de certains produits *discount*, dont il faudrait pouvoir comparer les performances. « En effet, le système doit savoir bien capter le son, l'amplifier en temps réel, éviter toute distorsion sonore, atténuer les bruits de fond, intervenir sur les bonnes fréquences... », précise Brice Jantzem, audioprothésiste. Selon ce dernier, pour un bon amplificateur, il faut compter 500 €. De fait, ces produits à bas prix utilisent la technologie électronique grand public. « De plus, la garantie est limitée à 1 ou 2 ans, quand elle existe », relève Stéphane Gallégo, président du Syndicat des audioprothésistes.

À qui cela s'adresse-t-il ?

La cible, selon ses promoteurs, est large : ce dispositif s'adresse à tout adulte qui ressent une difficulté à entendre. Les exploitants de ces produits *discount* soulignent qu'il est particulièrement approprié aux seniors souvent atteints de presbycusie (perte d'audition liée à l'âge). Toutefois, l'auto-évaluation ne permet ni d'identifier une asymétrie entre les deux oreilles, laquelle nécessite une exploration médicale (risque de neurinome, tumeur bénigne), ni une perte sur les graves qui peut être le signe d'une pathologie traitable ou opérable (otite, cholestéatome, otospongiose...), ni même un simple bouchon de cérumen. Et la déficience étant autoperçue, à la longue, l'utilisateur risque d'aggraver son cas. En France, les amplificateurs auditifs ne doivent pas augmenter le son au-delà de 20 décibels (dB), comme le rappelait, en 2015, la DGCCRF* en vue de contenir les pratiques trompeuses « Ce sont des appareils pré-réglés, »



Ces appareils auditifs à très bas coûts sont vendus sans ordonnance et ne sont pas remboursés.

Quelles différences avec les prothèses auditives remboursées ?

« Une véritable prothèse auditive est reconnue, elle, comme un dispositif médical et elle est délivrée sur ordonnance, avertit Stéphane Gallégo. Il s'agit donc de produits de santé. Dotés d'une puce d'IA, ils offrent de très nombreux algorithmes. Ils permettent ainsi des réglages par un professionnel, pour une correction ajustée au seuil auditif précis de chaque oreille. Et avec le 100 % Santé, la prise en charge chez un professionnel de santé est complète. »

d'une puissance maximale de 20 dB, destinés à une aide ponctuelle.» Donc temporaire.

Que peut-on en attendre ?

Pour ceux qui hésitent à franchir le pas de s'appareiller sérieusement, l'amplificateur peut constituer une première étape de courte durée, un test. La personne peut alors gagner en confort d'écoute devant la télévision, mieux participer aux conversations en milieu calme.

Est-ce risqué ?

« Zéro intermédiaire », « zéro parcours imposé », exit les ORL, médecins, pharmaciens et autres audioprothésistes ! La relation directe et rapide qu'autorise le web peut séduire. Toutefois le renom de grandes enseignes ne garantit pas la qualité et la sécurité de l'article affiché. « Le label CE n'authentifie en rien une qualité intrinsèque, dit Brice Jantzen, il certifie uniquement le respect d'un processus de fabrication. Et il

y a matériau et matériau. Vous allez introduire une résine ou un silicone dans votre oreille : or, il en existe toutes sortes de qualité médicale ou non. Dans un appareillage bon marché, laquelle a été adoptée ? », observe-t-il. Par ailleurs, le moulage de l'embout doit épouser le canal auditif ou le contour de l'oreille afin d'être efficace et d'éviter les effets Larsen.

* Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes.

Les injections de peptides anti-âge sont-elles efficaces ?

Nos experts



Dr David Boccara
chirurgien plasticien
à l'hôpital Saint-Louis
(AP-HP), Paris, chercheur
associé à l'unité Inserm 976



Dre Isabelle Gallay
dermatologue, membre
du Syndicat national
des dermatologues-
vénérologues



Salim Mezaache
pharmacien, pharmacologue
au sein du service de
Pharmacologie clinique
et Pharmacovigilance
de l'AP-HM, Marseille



Moins de rides, moins de fatigue, plus de muscles : les injections de peptides semblent être une réponse rêvée aux effets de l'âge sur notre corps. Promesses tenues ?

Clémentine Billé

Un seul hashtag, et c'est parti. Tapez #peptide sur votre clavier d'ordinateur ou de téléphone portable et vous voilà happés sur les réseaux sociaux dans des centaines de milliers de vidéos et de publications. Près d'un demi-million sur TikTok, plus de 1,2 million sur Instagram. Les recherches sur le sujet ont explosé. Un phénomène poussé par les influenceurs longévité et les nombreuses promesses. Beaucoup concernent la forme et l'âge :

performances sportives optimisées, sommeil de meilleure qualité, mémoire améliorée, rides moins visibles. Forcément, c'est tentant. En réalité, nous produisons naturellement les peptides. Ce sont de « petites chaînes d'acides aminés », explique le Dr David Boccara, chirurgien plasticien et chercheur à l'Inserm : elles forment des « briques » utilisées pour fabriquer les protéines de notre corps qui permettent, entre autres, d'envoyer des signaux aux cellules pour

amplifier ou inhiber un effet. Ces molécules sont aussi produites synthétiquement pour venir corriger ce que le corps ne sait pas ou plus faire correctement. Ainsi, « certaines sont utilisées dans le milieu médical, indique le pharmacologue Salim Mezaache, par exemple comme traitement du diabète de type 2 en stimulant la production d'insuline. Aujourd'hui, tout un marketing touche à la longévité, les peptides sont là pour booster son corps et sa santé ».

Une idée logique

« On sait qu'avec le vieillissement, la quantité ou la qualité des peptides s'amenuise », dit David Boccara. Les peptides synthétiques sont là pour pallier ce phénomène. Par exemple, avec l'âge, la peau se relâche : certains peptides stimulent la production de collagène pour la raffermir. Ils sont déjà présents dans des compléments alimentaires... avec pas ou peu d'effets. « Les peptides seront dégradés en passant par l'estomac », précise Salim Mezaache. Quant à l'injection, elle « permettrait d'amener les peptides au plus près des cellules pour une meilleure efficacité », précise la Dre Isabelle Gallay, dermatologue. Voilà qui explique l'engouement. Sans compter la facilité d'accès. Pour quelques centaines d'euros, vous pouvez les faire réaliser dans des cabinets de médecine esthétique. Et pour quelques dizaines d'euros, vous pouvez les acheter sur internet – « des sites souvent basés à l'étranger bien que tout soit écrit en français », souligne Salim Mezaache – et les injecter vous-même à la maison.

Des connaissances largement insuffisantes

Le problème ? « Aujourd'hui il n'y a aucune connaissance ni sur les bienfaits, ni sur les méfaits » de ces injections, assure David Boccara. Un avis partagé par Isabelle Gallay et Salim Mezaache. Il existe bien des publications

Quels sont les risques ?

« Ils proviennent de l'injecteur et de l'injection, souligne David Boccara. Une personne qui se pique sans aucune connaissance médicale peut le faire dans un nerf ou une artère. »

Salim Mezaache prévient : « Des bleus, des irritations, de l'eczéma, des nécroses et des infections » sont possibles quand « les conditions d'asepsie stricte, de matériel stérile et une bonne technique d'injection » ne sont pas respectées. Par ailleurs, il n'y a aucune garantie sur la contenance des produits. Aucune autorité n'a approuvé ces produits faute de connaissances sur leur efficacité et leurs effets. Même le

marquage CE garantissant que le produit commercialisé répond à des exigences établies par l'Union européenne est peu ou pas présent selon les trois spécialistes. Enfin, à long terme, « il n'y a pas assez de recul pour connaître les effets », s'accordent-ils, mais « on ne peut exclure que ces injections favorisent l'apparition de tumeurs ». Salim Mezaache explique par exemple que certains peptides favorisent la production de nouveaux vaisseaux sanguins pour aider à la cicatrisation : « Les tumeurs utilisent le même mécanisme pour grossir. » Tous appellent à la prudence, en attendant un feu vert scientifique.

scientifiques sur ces injections anti-âge... réalisées soit sur des rongeurs, soit des amas de cellules, mais pas sur des humains. Ou alors sur un petit nombre et sur de courtes durées, ce qui ne permet pas de valider l'efficacité de ces produits. Beaucoup portent d'ailleurs une mention du type "destiné à la recherche uniquement" qui permet « aux laboratoires de se dédouaner », ajoute le Dr Boccara. Alors, pour l'instant, le plus efficace pour bien vieillir reste une bonne hygiène de vie : prendre soin de son sommeil et limiter l'alcool et la cigarette car dormir mal, consommer beaucoup d'alcool ou fumer provoque un stress oxydatif qui entraîne la mort des cellules. Pour la peau, il s'agit de « ne pas s'exposer au soleil entre 11 heures et 16 heures, et si on n'a pas le choix, appliquer de la crème solaire », détaille la dermatologue. « C'est moins magique, mais ça fonctionne », conclut le Dr Boccara.

“Aujourd'hui il n'y a aucune connaissance ni sur les bienfaits, ni sur les méfaits de ces injections”



70 ans

C'est la moyenne d'âge des patients qui sont opérés de la cataracte.

Cataracte

Quand se faire opérer ?

Avec plus de 1 million d'opérations chaque année en France, dont 70 à 80 % sont pratiquées en cliniques privées, la chirurgie de la cataracte est l'une des plus fréquentes. Entre le diagnostic et la décision d'opérer, chacun peut se donner le temps de la réflexion.

Sylvie Dellus

Notre expert



Pr Antoine Rousseau

ophtalmologiste à l'Hôpital national des Quinze-Vingts, Paris

Les arguments à prendre en compte

➔ Des symptômes visuels gênants

Ces derniers s'installent insidieusement et de manière indolore sur plusieurs mois ou plusieurs années. Ils se manifestent par une baisse progressive de la vision. « La vision des contrastes diminue. Par exemple, la personne a besoin de davantage de lumière pour lire. Il est fréquent également qu'elle se plaigne de photophobie : elle est gênée par les phares des voitures lorsqu'elle conduit », précise le Pr Antoine Rousseau. Cette baisse de vision est due à l'opacification du cristallin, la lentille de l'œil chargée de diriger la lumière vers la rétine. « Le premier facteur de risque, c'est l'âge, et en second, le diabète de type 2 », ajoute l'ophtalmologiste. La décision d'opérer, ou pas, se prend en fonction de l'état du cristallin et de la gêne ressentie par le patient malgré le port d'une correction adaptée (lentilles ou lunettes). « Nous n'opérons pas toutes les cataractes, tient à souligner le Pr Rousseau. On opère seulement si les symptômes sont handicapants. Ce n'est pas une urgence. » Selon leurs activités (travaux manuels, conduite de nuit, usage du smartphone...), certains sont très gênés alors que leur baisse visuelle est modérée. Inversement, d'autres s'accommodent d'une vision moins précise.

➔ Les risques de l'opération sont limités

Une chose est sûre, l'évolution technologique permet d'opérer de plus en plus précocement, avec des risques limités. L'intervention a lieu en

ambulatoire. Elle dure 10 à 15 minutes, la plupart du temps sous anesthésie locale (des gouttes ou du gel dans l'œil) avec parfois une légère sédation. Une incision de deux millimètres permet de retirer le cristallin, tout en conservant son enveloppe afin d'y insérer un implant. Pas besoin de points de suture. « Grâce à cette petite incision et à des antibiotiques administrés en prévention dans l'œil, le taux d'infection postopératoire – le risque principal – a diminué drastiquement. Il est aujourd'hui de 1 cas sur 10 000 », explique le Pr Rousseau. Autre risque possible, mais heureusement rare : un œdème de la rétine concerne moins de 1 % des cas. Le problème se soigne avec un traitement anti-inflammatoire local.

➔ Il est possible de se passer de lunettes ensuite

Après l'opération, la vision s'améliore et, dans certains cas, il est même possible de se passer de lunettes. « C'est le cas avec les implants multifocaux qui permettent de voir de près et de loin. Mais ils sont réservés aux personnes qui ont une

santé oculaire parfaite : pas de glaucome, pas de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ni de sécheresse oculaire », précise le Pr Rousseau. Pour la presbytie, on peut aussi chez certains patients réaliser une "bascule", c'est-à-dire poser un implant permettant de corriger la vision de près sur un œil et la vision de loin sur l'autre œil. L'astigmatisme peut également être corrigé. Différentes configurations peuvent ainsi être envisagées. La plupart du temps, les patients sont satisfaits. « Certains nous disent que le résultat est magique, qu'ils revoient les couleurs... Mais, il ne faut pas trop faire rêver. La chirurgie de la cataracte permet de plus en plus de se passer de lunettes, mais ce n'est pas toujours possible », insiste l'ophtalmologiste.

➔ Il n'y a pas de limite d'âge

La cataracte peut s'opérer même à un âge très avancé. Le Pr Rousseau dit avoir opéré des centaines avec de bons résultats. D'une manière générale, les contre-indications à l'opération sont très rares.



L'Assurance-maladie rembourse l'opération de la cataracte avec un implant monofocal (correction de près ou de loin) sur la base de 271,70 € par œil. En revanche, elle ne prend pas en charge les éventuels dépassements d'honoraires du chirurgien et de l'anesthésiste. L'implant premium (multifocal, astigmatisme...) n'est pas remboursé. Les tarifs sont variables selon les établissements. Il faut compter quelques centaines d'euros en plus par œil, avec un total pouvant dépasser 2 000 €. Certaines mutuelles peuvent rembourser tout ou partie des frais.

Les deux yeux en même temps, c'est faisable ?

Aujourd'hui, on opère un œil puis l'autre en respectant un délai d'une à deux semaines entre les deux interventions. Pour le patient, l'attente peut être pénible et stressante. Or, des études récentes laissent penser qu'il n'y a pas plus de risque à les pratiquer le même jour. Plusieurs hôpitaux français ont lancé leur propre étude pour le confirmer. « Ce qui nous freine aujourd'hui, c'est que le remboursement par l'Assurance-maladie n'est pas prévu pour les deux yeux en même temps. Pour autant, dans les pays européens où le modèle économique le permet, 30 à 40 % des opérations de la cataracte sont bilatérales », expliquait le Pr Dominique Monnet, ophtalmologiste à l'hôpital Cochin (Paris), lors d'une conférence de presse de l'Académie nationale de chirurgie, le 10 juin dernier.

MOUSTIQUES, FRELONS, GUÊPES, MOUCHES...

Bien choisir ses répulsifs naturels



Nos experts



Nathalie Boulanger
professeure de parasitologie et entomologiste médicale à l'Université de Strasbourg, membre du Haut conseil de la Santé publique



Fabrice Chandre
entomologiste spécialisé dans les maladies infectieuses et leurs vecteurs à l'Institut de recherche pour le développement (IRD)



Bruno David
phytochimiste, membre de la Société française d'ethnopharmacologie

Pour tenir les insectes volants à distance, on aimerait pouvoir recourir à des solutions naturelles. Produits répulsifs issus du végétal, recettes maison... l'offre est large, mais sont-ils tous efficaces ? **Emmanuelle Blanc**

Contre les moustiques

● L'huile d'eucalyptus citronné hydratée, cyclisée

C'est la référence ! Cette huile repousse les moustiques, y compris les moustiques tigres. On la trouve dans les sprays cutanés (Parasidose Spray Répulsif anti-moustiques d'origine végétale ; Insect Écran Actif Végétal Brume anti-moustiques...). « Les études montrent que ces produits sont efficaces à une concentration entre 10 et 30 % de cette huile, pour une durée d'au moins 6 à 8 h, celle-ci pouvant varier en vie réelle », dit Fabrice Chandre. « Ils restent néanmoins déconseillés chez les moins de 3 ans et chez les femmes enceintes », ajoute Nathalie Boulanger.

● Les huiles essentielles

Dans un rapport publié en juin 2026, le Haut conseil de la Santé publique rappelle que seules les huiles essentielles (HE) de lavande et de menthe poivrée sont approuvées comme substances actives biocides à faible risque au

niveau européen et que celles de lavandin et de citronnelle sont en cours d'évaluation. « Cependant, comme elles sont très volatiles, et de composition très variée selon l'origine géographique de la plante, aucune n'est recommandée », signale Nathalie Boulanger, qui a participé à ce rapport.

● **Le géranium** : extrait de certaines HE (palmarosa, citronnelle, géranium...), il est reconnu comme répulsif, mais toujours en cours d'évaluation. En attendant, les produits qui en contiennent sont commercialisés, dont ceux à pulvériser sur les tissus : vêtements, chaussettes, rideaux, ou moustiquaires

Des huiles essentielles éloignent les moustiques mais ne sont pas recommandées

Même si certaines études rapportent des durées de protection élevée, le risque de toxicité cutanée, d'allergie ou de photosensibilisation ne peut être exclu. Bref, c'est risqué de les utiliser.

Lavande

Protection 100 % pendant

1 h

Lemongrass (citronnelle de Java)

Protection 75 %

2 à 3 h

Citronnelle (verveine des Indes)

Protection 98,8 %

2 à 3 h

Citronnelle de Ceylan

Protection 52,4 %

8 h

Géranium

Protection 61,9 %

8 h

Eucalyptus citronné

Protection 52,4 %

8 h

Revue des études menées sur l'homme, 2026.

LUDMILA CHERNETSKA/BETTY IMAGES



(MoustiCare Spray Vêtements & Tissus; Aries Spray répulsif textile...); dans les diffuseurs électriques (Aries; K Vegetal...), ou spirales (Ecogene, Etamine du Lys...). «Celles-ci ne doivent être utilisées qu'en extérieur, et placées à plusieurs mètres des personnes afin d'éviter les fumées, toxiques pour le système respiratoire», insiste Nathalie Boulanger.

Contre les mouches

Aucun répulsif naturel n'a démontré son efficacité. «On peut disposer une coupelle avec de l'HE de giroflier ou de menthe poivrée, réputées éloigner les mouches», précise Bruno David.

Contre les guêpes, frelons, abeilles

«Ces insectes ne piquent que lorsqu'ils sont menacés, et il n'existe pas de répulsif contre cela, naturel ou non», insiste Fabrice Chandre. Le seul moyen d'éviter leur piqure est de ne pas s'agiter lorsqu'ils s'approchent ou essayer de les chasser brutalement, de ne pas les attirer avec de la nourriture laissée sur la table et de ne pas porter de vêtements très colorés ou des parfums forts et sucrés, très attractifs pour ces insectes.



Bien que l'on trouve encore des produits à base de citridiol sur le marché, l'ECHA (Agence européenne des produits chimiques) nous a confirmé que cette molécule de synthèse (aussi appelée PMD ou para-menthane-3,8 diol) n'était plus autorisée au niveau européen.



Des mouches bleues chez soi, est-ce inquiétant ?

Ça ne marche pas !

- **Les bracelets.** «Imbibés d'huile essentielle ou à ultrasons, ils ne sont pas efficaces et ceux à base de produits chimiques présentent un risque de fuite, responsable de lésions cutanées chez les enfants, alors même qu'ils leur sont destinés», alerte Nathalie Boulanger.
- **Le vinaigre blanc.** Aucune étude ne démontre son effet répulsif sur les insectes volants.
- **Les jardinières de plantes** de géranium, citronnelle, menthe, basilic... placées sur le rebord des fenêtres. Pour Bruno David, «leur odeur ne va pas saturer suffisamment l'air qui pénètre dans le logement pour décourager les insectes qui veulent y entrer».

SÉCHERESSE ET INCONFORTS INTIMES ? RETROUVEZ LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

La crème nettoyante hygiène intime OZALYS est riche en **acide lactique** favorisant la **croissance des lactobacilles** protecteurs.

Ce soin lavant est **véritablement innovant**.

Hydratant et apaisant, le **Soin Délicat** diminue les sensations de tiraillement en formant un film protecteur à la surface de la muqueuse vulvaire pour un **confort immédiat et durable**.

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com



24 HEURES D'HYDRATATION NON-STOP !

Le **Baume Hydra-Défense Akileïne** hydrate **intensément et durablement les pieds** grâce à sa formule composée à **95 % d'ingrédients d'origine naturelle**.

Achillée, Bouleau, Figue de Barbarie et huiles végétales

nourrissent et protègent la peau. Jour après jour, les pieds retrouvent **douceur, souplesse et confort**.

● Baume Hydra-Défense AKILÉÏNE des Laboratoires Aseptia, en pharmacies et parapharmacies. asepta.com



FATIGUE CHEZ L'HOMME : UNE RÉPONSE SUR-MESURE

EVOM Booster Anti-Fatigue, conçu pour les hommes, pour lutter contre la fatigue physique et intellectuelle. **6 actifs hautement dosés** dont le NADH, référence pour l'énergie cellulaire, et un extrait breveté de Bacopa pour récupérer clarté mentale et concentration.

20 jours suffisent. Pas de caféine.

Primé aux Victoires de la Pharmacie 2026.

● Disponible en pharmacie et sur www.evom.care
Tél.01 84 19 10 46 - EVOM - Insta : evom.care.



SE RÉCONCILIER ENFIN AVEC SON CYCLE MENSTRUEL

Parce que chaque femme vit son cycle différemment, les **2 formules** en 1 de **CyclaSécurA** s'inscrivent dans une approche globale qui accompagne à la fois le corps et l'esprit. Pensées pour accompagner les inconforts des règles comme les symptômes du SPM, ces 2 formules s'adaptent aux besoins spécifiques de chaque phase du cycle féminin.

CyclaSécurA est parfaitement adapté à chaque phase du cycle féminin. Facile à prendre, 1 gélule par jour suffit.

● En pharmacie - Réservé à l'adulte - Boîte de 2x15 gélules végétales afin d'ajuster la prise selon la durée de son cycle. ACL 6437247 - Questions ? PhytoResearch vous répond au 01 83 96 83 01 (tarif local) - www.vitalco.com



La montre qui indique votre taux d'antioxydants

Cette montre connectée est capable de détecter une concentration de caroténoïdes... dans notre pouce ! Mais cette mesure du taux d'un des antioxydants alimentaires est-elle pertinente ? Est-elle un indicateur utile de notre état de santé ? **Adrian Branco**

Notre expert



Pr Olivier Dangles
professeur émérite de chimie à l'université d'Avignon, spécialiste des composés végétaux à valeur nutritionnelle

Après le nombre de pas quotidien, le rythme cardiaque ou encore la qualité du sommeil, les montres connectées ajoutent un nouvel outil santé à leur panoplie. Lancée en juillet 2025, la Galaxy Watch 8 de Samsung est ainsi la première montre à pouvoir mesurer le taux de caroténoïdes d'un individu.

Comment ça marche ?

Si vous imaginez un nouveau capteur sur la montre, vous avez tout faux. « Le capteur Bioactive de seconde génération que nous avons développé en interne est identique à celui de notre Galaxy Watch 7 précédente », dit Clément Sansoucy, responsable produit des objets connectés chez Samsung France. Mais nous sommes les premiers à utiliser un capteur PPG (photopléthysmographie) sur une montre, destiné à mesurer la concentration de caroténoïdes dans les cellules du derme », se félicite-t-il, sans pouvoir nous donner les types de caroténoïdes détectés. La mesure

s'effectue en retirant la montre pour placer ses capteurs arrière sur le pouce, « la zone où la lecture de la concentration de caroténoïdes est la plus fiable ».

Les capteurs de PPG, sont basés sur les fondamentaux des propriétés d'absorption des longueurs d'onde de lumière par le corps. Des LED, de l'ultraviolet à l'infrarouge, associées à quatre photodiodes, permettent de scanner la peau de l'épiderme jusqu'au derme profond. Une fois la mesure effectuée, la montre se synchronise avec le smartphone qui donne à l'utilisateur une note de 0 à 100, aux contours un peu énigmatiques. Samsung ne communiquant pas sur sa décomposition. Du point de vue légal, la marque se protège : « Il s'agit d'une mesure "bien-être", et non d'une mesure médicale. Le score permet d'évaluer l'évolution au quotidien de votre assimilation de caroténoïdes et de vous prodiguer des conseils, mais la conformation de ces mesures dans une prise en charge doit être effectuée par un médecin. »

Est-ce fiable ?

Alors certes, les antioxydants dont font partie les caroténoïdes nous permettent de lutter contre le stress oxydatif néfaste à nos cellules. Mais quand on lui en parle, le Pr Olivier Dangles, spécialiste de l'action des végétaux à valeur nutritionnelle qui a rédigé en 2020 *Le potentiel antioxydant des aliments : mythes et réalités**, réagit immédiatement : « Par rapport aux polyphénols, dont on ingère jusqu'à 1 g par jour, les 10 mg de caroténoïdes sont loin d'être des antioxydants majeurs », souligne le scientifique. Qui pointe le fait « que rien n'est prouvé quant à la pertinence médicale du suivi dans le temps de ces molécules ».

Est-elle un marqueur de bonne santé ?

« Ce serait une conclusion abusive. C'est déjà une performance que de détecter la molécule. Mais on ne mesure qu'une concentration dans les vaisseaux micro-capillaires des doigts, pas une biodisponibilité générale », dit le scientifique. Qui ne



Face au caractère marginal des caroténoïdes, cette mesure seule ne peut rendre compte de l'état de santé de l'individu »

semble pas convaincu :

« Face au caractère marginal des caroténoïdes, cette mesure seule ne peut rendre compte de l'état de santé de l'individu. »

Le chimiste estime que le choix de Samsung de se concentrer sur ces molécules est sans doute à la fois technique et stratégique. « D'une part, ce sont des pigments, donc faciles à détecter. D'autre part, les caroténoïdes ont une bonne image auprès du grand public, puisque certains sont précurseurs de la vitamine A ». Mais il rappelle que « sur plus d'une centaine de caroténoïdes, seuls trois ou quatre sont réellement précurseurs de cette vitamine ». Et souligne que « si l'alimentation joue un rôle important dans la protection contre le stress oxydant cellulaire, notre corps sait déjà se défendre par lui-même ».

Est-elle vraiment utile ?

S'il s'amuse que ces conseils « ne diffèrent pas beaucoup des

conseils de grand-mère qui nous disaient de manger des carottes pour avoir les cuisses roses », le scientifique relève cependant « la performance technique d'être capable de détecter ces éléments avec un appareil aussi compact ». Et note que « le procédé peut encourager les gens à avoir une meilleure alimentation puisque par ce biais, la consommation d'une quantité suffisante de fruits et légumes est perceptible et mesurable ». En cas de carence et de changement alimentaire, la montre peut donc bien valider une évolution positive de notre alimentation. Mais à partir de 380 € la montre, ça fait quand même cher l'information.

** Cahiers de Nutrition et de Diététique, 2020, 55 (4), p.176-183.*



A woman with dark hair tied back is performing a deep forward bend (Uttanasana) on a sandy beach. She is wearing a white tank top with thin blue and green horizontal stripes and light pink shorts. Her hands are reaching down towards her feet, and her head is tucked towards her knees. The background shows a clear blue sky and the ocean waves breaking on the shore.

Bouger et se déplacer en se sentant bien dans son corps est essentiel au bien-être physique et moral. Une bonne mobilité permet d'accomplir tous les gestes du quotidien et les activités physiques avec facilité. Mais certaines zones peuvent être plus raides et, à terme, réduire la liberté de mouvement. Faites le point à l'aide de ce questionnaire conçu avec nos experts.

Mathilde Naja

Évaluez votre souplesse

Nos experts



Aurore Mambriani
kinésithérapeute
et membre de
la Société française
de physiothérapie



François Randazzo
kinésithérapeute
et président du
syndicat de kinési-
thérapeutes Alizé

Le test

1 Vous devez monter sur un petit tabouret pour attraper un pot dans un placard. Comment vous y prenez-vous ?

- ☐ Je m'aide avec un appui..... **B**
- ☐ Je monte facilement sur le tabouret..... **A**
- ☐ C'est difficile. D'ailleurs, j'évite de le faire ou je demande de l'aide à quelqu'un..... **C**

2 Pour lacer vos chaussures, le plus simple pour vous, c'est :

- ☐ Le pied à terre, je me penche..... **A**
- ☐ Le pied légèrement surélevé, sur une marche par exemple..... **B**
- ☐ Je préfère opter pour des chaussures sans lacets : c'est compliqué de se baisser..... **C**

3 Dans le train, vous posez un sac assez léger sur l'étagère au-dessus du siège. Spontanément, quelle est votre façon de faire ?

- ☐ Je lève les bras et le dépose..... **A**
- ☐ Je le soulève devant moi puis je le pousse sur l'étagère..... **B**
- ☐ Je demande à un autre passager : j'ai du mal à lever les bras..... **C**

4 Sentez-vous votre corps raide et douloureux, alors que vous n'avez pas fait d'activité inhabituelle ?

- ☐ Oui très souvent..... **C**
- ☐ Régulièrement..... **B**
- ☐ Rarement..... **A**

5 En visant une dizaine de pas pour chaque série, faites de grandes enjambées puis, après une petite pause, marchez en montant les genoux, puis sur la pointe de pieds. Dans l'ensemble, vous y parvenez :

- ☐ Sur moins de 5 pas..... **C**
- ☐ Environ sur 5-7 pas..... **B**
- ☐ Facilement..... **A**

6 Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, penchez-vous en avant, les bras vers le sol. Jusqu'où vont vos mains ?

- ☐ Je peux toucher le sol avec le bout de mes doigts..... **B**
- ☐ Je peux poser mes mains au sol..... **A**
- ☐ Je ne touche pas le sol..... **C**

7 Placez un objet derrière vous, puis debout, les mains croisées sur le buste, tournez la tête d'un côté ou de l'autre. Comment voyez-vous l'objet ?

- ☐ Je le vois un peu..... **B**
- ☐ Je le vois bien..... **A**
- ☐ Je ne le vois pas..... **C**

8 Assis sur une chaise sans accoudoirs et bien stable, levez-vous puis asseyez-vous plusieurs fois, buste droit et bras croisés sur la poitrine, durant 30 secondes. Combien de fois réussissez-vous à le faire ?

- ☐ Entre 20 et 30..... **A**
- ☐ Entre 12 et 20..... **B**
- ☐ Moins de 12..... **C**

9 Debout, les bras le long du corps, montez vos bras tendus devant vous le plus haut possible. Jusqu'où parvenez-vous ?

- ☐ Je les monte juste à l'horizontale..... **C**
- ☐ Je monte au-dessus de l'horizontale..... **B**
- ☐ Mes bras sont tendus à la verticale..... **A**

10 Vous remontez une fermeture Éclair dans le dos, à l'aide d'une main pour commencer, puis de l'autre pour la fermer jusqu'en haut :

- ☐ C'est un peu compliqué mais je finis par y arriver..... **B**
- ☐ Sans problème : mes mains peuvent se rejoindre dans mon dos..... **A**
- ☐ Je n'y arrive que difficilement : mes mains restent trop éloignées l'une de l'autre..... **C**





11 Mettez-vous dans la position assise au sol en tailleur :

- ☐ Mes genoux sont éloignés du sol..... **B**
- ☐ C'est une position trop difficile pour moi **C**
- ☐ Mes genoux touchent le sol..... **A**

12 Debout face à un mur, faites un pas en avant, le pied (gros orteil) à 10-12 cm du mur. Fléchissez le genou de cette jambe jusqu'à toucher le mur, sans décoller le talon du sol. Même chose avec l'autre jambe. Y parvenez-vous ?

- ☐ Oui des deux côtés **A**
- ☐ Oui mais d'un seul côté **B**
- ☐ Aucun des deux côtés **C**

13 Allongé sur le dos, prenez l'un de vos genoux avec les deux mains, l'autre jambe reste tendue au sol. Ramenez le genou fléchi vers vous avant que l'autre genou ne se décolle du sol. Jusqu'où allez-vous ?

- ☐ Je peux amener ma cuisse contre mon torse **A**
- ☐ Je m'arrête à mi-parcours ou peu après **B**
- ☐ Je peine à ne pas décoller l'autre jambe du sol..... **C**



KRISTIANE VEY/TWINKLE IMAGES

Les résultats

Une majorité de A Vous avez une bonne mobilité

C'est bien, vous avez un capital. « Pensez à préserver votre mobilité, en l'entretenant avec une activité physique régulière, et même en l'utilisant pour des activités qui nécessitent beaucoup de mobilité », conseille la kinésithérapeute Aurore Mambriani. Yoga dynamique, danse, gymnastique sportive : vous avez le choix selon vos goûts. Profitez-en !

Une majorité de B Vous avez une mobilité moyenne

Vos articulations n'ont pas toutes une bonne mobilité et cela peut vous gêner, par exemple pour ramasser un objet ou enfiler un pull. « La mobilité n'est pas seulement articulaire, dit le kiné François Randazzo. La force et l'équilibre interviennent aussi, et le tout permet de faire sans obstacle tous les mouvements de la vie quotidienne. » Quant à la souplesse, elle entre également en jeu : « Si on a trop de restrictions sur les tendons et les muscles, en dépit d'une bonne mobilité articulaire, cela gênera pour accomplir certains gestes, comme se baisser ou tendre le bras », précise la kiné.

Des pistes d'amélioration : cette souplesse dépend du potentiel génétique de chacun et de ce que l'on fait au quotidien. Rester assis une grande partie de la journée « entraîne forcément plus de raideur qu'une personne qui possède une activité régulière comme la marche ». Mais rassurez-vous, la mobilité dans son ensemble peut se travailler et s'améliorer. Ne serait-ce qu'en saisissant chaque petite occasion pour bouger davantage.

Une majorité de C Vous semblez ne pas avoir une bonne mobilité

Pour vous, de nombreux gestes sont probablement compliqués à effectuer. Ne serait-ce que pour entrer dans une voiture ou monter des marches.

« De plus, une mauvaise mobilité du pied, par exemple, entraîne des risques de chute dès que l'on marche sur un terrain un peu accidenté, comme lors d'une promenade en forêt », note Aurore Mambriani.

Un manque de mobilité peut entraîner des mouvements compensatoires ou des douleurs et limiter votre vie quotidienne. Sur le long terme, des tensions risquent d'apparaître sur certaines zones du corps, voire des blessures, telles que les entorses et les foulures de la cheville.

Des pistes d'amélioration : ce manque de mobilité est-il récent ou bien vivez-vous avec depuis longtemps, en adaptant vos gestes du quotidien peut-être même inconsciemment ? « Différents phénomènes, autres que mécaniques, peuvent se greffer, en particulier une pathologie inflammatoire de type arthrose ou spondylarthrite », précise la kinésithérapeute. En cas de doute, « et notamment si vous ressentez des douleurs en faisant certains mouvements ou qui vous réveillent la nuit, il faut consulter votre médecin », conseille François Randazzo. Par ailleurs, sachez que des mouvements simples à faire (lire page suivante) aident à retrouver une certaine mobilité. Pour être sûr de bien les effectuer, surtout en cas de gêne, faites-vous accompagner, dans un premier temps, par un kinésithérapeute.

INCONFORT URINAIRE - RÉTENTION D'EAU

SENSATION DE GONFLEMENT



Augmente la diurèse et favorise l'élimination rénale de l'eau



Médicament autorisé
n° 3400930090718

B.O.P. est un **médicament traditionnel** à base d'extraits de **bouleau** et d'**olivier**, utilisé :

- pour **augmenter la production d'urine** dans les cas de troubles urinaires mineurs
- pour **favoriser l'élimination rénale de l'eau** dans les cas bénins de rétention d'eau

sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage, sous réserve que toute pathologie grave ait été préalablement exclue par un médecin.



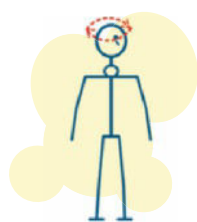
EN PHARMACIE, SANS ORDONNANCE

Réservé à l'adulte. Boîte de 60 comprimés enrobés.
Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.
Consultez votre médecin si les symptômes persistent.

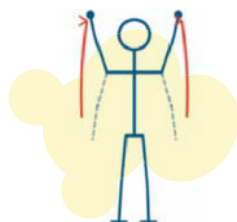
 Laboratoire
PHARMASTRA

Pour conserver votre mobilité, adoptez la routine du matin

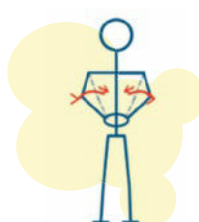
Ces exercices simples sont proposés par le kinésithérapeute François Randazzo. Dix minutes par jour suffisent !



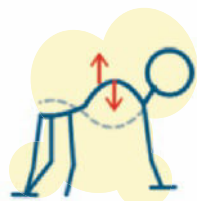
1 Regardez autour de vous. Tournez lentement la tête à droite puis à gauche, comme pour vérifier un angle mort. 10 fois. Levez la tête vers le plafond, puis baissez-la vers le sol. 10 fois.



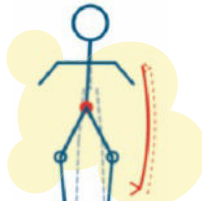
2 Levez les bras au ciel. Levez les deux bras au-dessus de la tête en cherchant à grandir votre colonne vertébrale, puis redescendez lentement les bras. 10 répétitions.



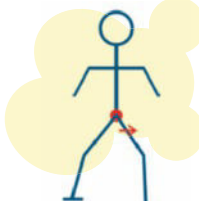
3 Ouvrez la poitrine. Placez les mains derrière votre dos. Rapprochez doucement les omoplates. Maintenez la position pendant 20 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.



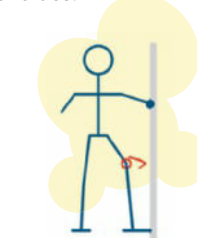
4 Le chat qui s'étire. À quatre pattes, arrondissez le dos vers le plafond, puis creusez-le doucement vers le sol. 10 à 15 répétitions lentes et fluides.



5 Le squat confort. Descendez comme pour vous asseoir sur une chaise, à une amplitude confortable. Remontez lentement. 10 à 15 répétitions.



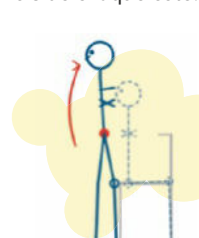
6 La fente mobile. Un pied devant, avancez le bassin jusqu'à sentir un étirement à l'arrière de la hanche. Maintenez 20 secondes. 3 fois de chaque côté.



7 Les chevilles. Face à un mur, posez les mains dessus. Essayez de toucher le mur avec le genou en le pliant, sans décoller le talon du sol. 10 fois de chaque côté.



8 L'équilibre. Tenez-vous sur une jambe, les bras écartés pour vous stabiliser. Maintenez la position 10 à 20 secondes. Répétez 3 fois de chaque côté.



9 Levez-vous d'une chaise. Bras croisés sur la poitrine, levez-vous sans vous aider des mains, puis rasseyez-vous lentement. 10 répétitions.

La Journée mondiale de la physiothérapie

Elle a lieu le 8 septembre afin de sensibiliser le grand public aux bienfaits de la physiothérapie (ou kinésithérapie) pour les troubles musculosquelettiques, neurologiques et respiratoires. Cette année, elle est consacrée aux maladies cardiovasculaires et aux accidents vasculaires cérébraux, ainsi qu'au rôle des physiothérapeutes dans leur prévention, leur traitement et leur réadaptation. Plus d'infos sur sfphysio.fr

Les conseils en plus de nos experts

- Si vous êtes assis une grande partie de la journée, levez-vous toutes les heures pour faire quelques étirements et mobilisations douces. Par exemple, cinq fois dans un sens puis dans l'autre, enroulez les épaules, faites des rotations de tête, puis du bassin.
- Variez régulièrement vos mouvements dans la journée et bougez ! Il suffit de privilégier les escaliers, garer sa voiture ou sortir du métro un peu plus loin que d'habitude pour marcher, téléphoner debout plutôt qu'assis, bricoler, jardiner, jouer avec ses enfants, etc.
- « Attention de ne pas forcer et de s'écouter », précise le kiné François Randazzo. Une douleur anormale, une perte de force dans un bras ou une jambe, une chute sans raison apparente doit vous alerter et vous inciter à consulter rapidement votre médecin traitant.

ILLUSTRATIONS : FRANÇOIS RANDAZZO



EN CE MOMENT JUSQU'À

140€*

OFFERTS



Tarif en vigueur au 30/04/2026. Eko est une Offre Groupée de Services réservée aux clients majeurs Particuliers agissant pour leurs besoins privés. Souscription sous réserve d'acceptation par les Caisses régionales de Crédit Agricole. En cas de non-usage de la carte virtuelle pendant 30 jours consécutifs : facturation de 5 €/mois. Renseignez-vous auprès de votre conseiller pour connaître ses conditions de souscription ainsi que le détail des produits et services, dont la carte de paiement, qui la composent (souscriptibles séparément). Zéro frais sur les opérations réalisées avec les cartes incluses (hors retraits EEE avec la carte physique en option). Hors frais de conversion monétaire. *Offres réservées aux personnes physiques majeures Particuliers, non cumulables avec d'autres offres promotionnelles en cours au sein de la Caisse régionale. Prime de 70 €, réservée aux personnes n'ayant détenu aucun compte de dépôt ou produit d'épargne (livret, épargne logement, titres et assurance-vie) dans les 13 derniers mois au sein de la Caisse régionale, offerte pour toute ouverture d'un 1^{er} compte de dépôt individuel ET souscription, dans un délai maximal de 30 jours suivant cette ouverture, d'une offre groupée de services Eko. L'ouverture du compte et la souscription à l'offre doivent être réalisées entre le 06/07/2026 et le 27/07/2026. Offre limitée à une seule prime par titulaire et par compte. Prime de 70 € offerte pour tout client signant un mandat de mobilité bancaire légale dans les 12 mois suivant l'ouverture d'un 1^{er} compte de dépôt dans la Caisse régionale (le compte doit avoir été ouvert entre le 06/07/2026 et le 27/07/2026). La mobilité bancaire doit être finalisée sous 30 jours après la signature du mandat. Offre limitée à une seule prime mobilité bancaire par titulaire et par mandat.

07/2026 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 9 077 707 050 € - 784 608 416 RCS Nanterre. BETC

Sulyvann • 30 ans

J'étais le “bébé cadmium”



Métal lourd invisible mais omniprésent, le cadmium inquiète de plus en plus. Un taux trop important dans le corps peut notamment entraîner des atteintes rénales, une fragilité osseuse, des risques accrus d'infertilité, de maladies cardiovasculaires et de cancers. Rencontre avec Sulyvann, 30 ans, autrefois surnommé “bébé cadmium”, intoxiqué dans le ventre de sa mère.

Propos recueillis par Chrystèle Mollon

J'ai grandi dans le village de Bourg-Fidèle, dans les Ardennes, tout près d'une usine de recyclage de batteries automobiles usagées. C'est d'elle que provient l'intoxication au cadmium dont ont été victimes presque tous les villageois.

Tout notre environnement était pollué

Dès ma petite enfance, j'ai souffert d'un retard de croissance, de problèmes dentaires, d'une pâleur excessive, et de rhinopharyngites à répétition. Je n'ai commencé à parler qu'à 4 ans, et pendant ma scolarité, j'ai connu des problèmes de concentration. Sur les conseils de Denise Schneider, présidente de l'association Protection défense de l'environnement de Bourg-Fidèle, ma mère m'a fait faire des analyses d'urine et de sang : mes taux de métaux lourds étaient très élevés, et notamment le cadmium, établi à 3,8 µg par litre de sang, soit plus du triple de la normale. Diverses analyses ont révélé la pollution des êtres vivants comme du sol, avec un pic relevé en 1996, l'année de ma naissance. Nous avons donc compris que moi, comme des dizaines d'autres enfants de la commune, avions été contaminés in

utero. L'eau du robinet, les fruits et légumes du jardin, même l'air ambiant, tout était pollué*.

J'ai été perfusé en Allemagne

J'ai passé plusieurs années à courir de médecin en médecin. Mais l'intoxication aux métaux lourds était encore très méconnue : les docteurs se contentaient de me supplémenter pour pallier mes carences.

Au début de mon adolescence, nous avons fini par trouver une clinique privée, en Allemagne, qui proposait une chélation. Une molécule, injectée par perfusion, qui captait les métaux lourds, dont le cadmium, évacué ensuite par voie urinaire. Pendant un an, un week-end par mois, je partais avec ma mère pour cette clinique, à 3 ou 4 heures de route. Pendant toute une journée, j'étais perfusé, puis nous reprenions la route le soir, pour rentrer à la maison très tôt le dimanche matin.

Une période assez contrastée pour moi : je n'étais pas mal dans cette clinique au milieu des bois, entourée de plein d'animaux qui me fascinaient. Mais ce traitement me mettait à plat pendant deux semaines, à cause des carences induites par la chélation. J'étais tellement fatigué que j'étais incapable d'aller au collège pendant une bonne semaine. J'étais très isolé, parce que certains parents interdisaient à leurs enfants de jouer avec moi, de peur que je les contamine...

Les professeurs aussi me prenaient pour un malade imaginaire. Seul le directeur était humain et m'aidait.

J'ai la chance d'être en bonne santé

Et puis c'était compliqué aussi à la maison : on croisait mon père, routier, uniquement le dimanche... Les fins de mois étaient difficiles : le traitement était coûteux, non remboursé, auquel s'ajoutaient les frais de déplacement. Conscient du sacrifice de mes parents, je culpabilisais, d'autant plus que mon frère et ma sœur étaient jaloux de l'attention que l'on me portait. Je voulais arrêter le traitement.

Peu à peu, mes résultats d'analyses se sont améliorés, et j'ai progressivement rattrapé mon retard de croissance. Et retrouvé une vie normale. Aujourd'hui, même si je n'ai pas refait d'analyse depuis longtemps, j'ai la chance d'être en bonne santé.

Socialement, c'est plus compliqué : traumatisé par mon isolement au collège, je n'ai pas d'amis. Moi qui ai toujours cru que mon intoxication n'était "pas grave", parce que c'est ce que l'on me répétait, je commence tout juste à prendre conscience de ce que j'ai vécu, et des risques encourus par toute la population. Avec l'envie de m'engager contre ce fléau qu'est la pollution au cadmium. En attendant la vie continue : je suis routier comme mon père, et avec ma compagne, Noémie, nous venons tout juste de devenir parents !

* En 2005, le tribunal correctionnel de Charleville-Mézières a jugé coupable la société Métal Blanc d'avoir, entre 1996 et 1999, pollué les sols, ainsi que le ruisseau La Murée, situé à proximité de l'usine. Dans les mois qui ont suivi, la mise en danger d'autrui a été reconnue par la Cour de cassation de Paris et la cour d'appel de Paris a confirmé ce jugement le 15 septembre 2009.

Interview de l'expert



Dr Jean-François Harley

médecin, délégué Nouvelle-Aquitaine du Réseau environnement santé

« Le traitement par chélation n'est pas anodin »

En quoi consiste le traitement de l'intoxication au cadmium ?

La chélation est un processus chimique dans lequel une molécule (EDTA, l'agent chélateur, administré par voie orale ou par injection) attrape et "emboîte" un métal pour le neutraliser. Elle permet d'éliminer des métaux toxiques, tels que le cadmium, mais aussi le plomb, le mercure, l'arsenic. Le corps peut ensuite les éliminer, souvent par les urines. La chélation n'est pas anodine, puisqu'elle peut aussi retirer des métaux utiles (zinc, calcium...), et avoir des effets secondaires. Par ailleurs, elle est moins efficace quand le cadmium est déjà stocké dans les cellules. Selon les cas, le rapport bénéfice/risque n'est pas toujours favorable. Elle doit donc être prescrite par un médecin, et pratiquée dans un centre médical adapté. Attention aux nombreuses arnaques qui proposent des "détox" par chélation, sans aucun encadrement médical !

Existe-t-il d'autres traitements ?

Non, pas vraiment. Certains pays (Suisse) utilisent des algues (*Chlorella*) qui possèdent des propriétés chélatrices, mais cet usage n'est pas validé par l'Académie de médecine – et non remboursé. Le plus important est, si possible, de stopper l'exposition à ce perturbateur endocrinien, puis de soutenir l'organisme, corriger les carences minérales, et surveiller au long cours, notamment la fonction rénale du patient.

Papillomavirus comment se passe l'autoprélèvement ?

Les cancers du col de l'utérus associés à des virus, les papillomavirus (HPV), sont dépistés par le prélèvement de cellules en frottant le col utérin, c'est le frottis. Moins connu et peu utilisé, il existe aussi l'autoprélèvement. Pascale Guyader

Seulement 60 % des femmes sont à jour de leur dépistage du cancer du col de l'utérus en France, avec des disparités importantes entre les régions. En Ile-de-France, par exemple, il est en baisse (53 %) et en augmentation en Bretagne (70 %). L'autoprélèvement permet aux femmes de réaliser elles-mêmes et sans douleur un prélèvement vaginal destiné à la recherche d'HPV. Il s'adresse aux femmes de 30 à 65 ans, insuffisamment ou jamais dépistées pour diverses raisons : désert médical, peur ou réticence à consulter, défaut d'information.



Le kit est pris en charge par la Sécurité sociale sur ordonnance du médecin. Il peut être retiré dans un laboratoire biologique médical, mais pas tous, et dans certains centres de santé.

Notre
experte



Dre Christine Bergeron

présidente du laboratoire d'analyses Cerbapath, ancienne présidente de la Société française de colposcopie et de pathologie cervico-vaginale

Que faire avec les résultats ?

Les résultats sont très fiables, il n'y a pas de faux positifs ou de faux négatifs.

- Si le test est négatif, il faudra le renouveler tous les 5 ans seulement.
- Un résultat positif nécessitera une consultation pour réaliser un frottis. Ce dernier permet d'examiner les cellules sur la zone appropriée (cytologie). Si la cytologie est anormale, une colposcopie pourra être réalisée afin d'établir un diagnostic, et garantir un suivi rapide et efficace.



Réaliser l'autoprélèvement

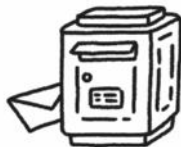
Le kit contient un tube échantillon, un écouvillon de prélèvement et un mode d'emploi.

1. Se laver les mains et bien les sécher.
2. Sortir le tube du sachet du kit et dévisser le bouchon.
3. Ouvrir l'étui contenant l'écouvillon, sans toucher le coton.
4. Écarter les grandes lèvres et introduire l'écouvillon sur environ 5 cm dans le vagin, puis le faire tourner doucement au moins trois fois en touchant les parois vaginales, puis le retirer.
5. Mettre l'écouvillon dans le tube en maintenant la pointe de prélèvement (coton) vers le bas et casser la tige.
6. Visser le tube et jeter la partie supérieure de l'écouvillon.
7. Déposer le prélèvement au laboratoire ou dans une boîte aux lettres dédiée de son centre de santé. Il n'y a pas de délai pour le faire.

DES BOÎTES POUR LA VIE



Boîte à pilules



Boîte aux lettres



Boîte de conserve



Boîte à bijoux



Boîte de nuit



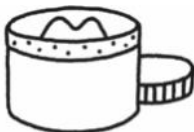
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



Boîte à chapeau



Boîte de vitesse



Boîte crânienne



Boîte mail



Boîte à gâteaux



Boîte à outils



Boîte à chaussures



Boîte noire

Vous vous piquez pour vous soigner ?

Demandez à votre pharmacien votre boîte DASTRI gratuite.

La Boîte Violette
pour tout ce qui pique
avec électronique



La Boîte Jaune
pour tout ce qui pique
sans électronique



Plus d'informations sur dastri.fr

Un nouveau test sanguin pour dépister la maladie d'Alzheimer, c'est fiable ?

La maladie d'Alzheimer reste toujours mal diagnostiquée alors que des examens fiables sont disponibles. Parmi eux, un nouveau test sanguin représente une avancée majeure.

Pascale Guyader



Chaque année, on compte environ 225 000 nouveaux cas de maladies d'Alzheimer en France. Un diagnostic précoce représente un véritable enjeu pour les patients. Il leur évite une errance médicale et leur permet d'accéder à un parcours de soins bien encadré. Il y a 20 ans, en présence de symptômes, il était difficile de confirmer la maladie. Aujourd'hui, c'est possible avec certitude, par l'imagerie (TEP scan), mais utilisée en recherche seule, et par la biologie (analyse du liquide céphalo-rachidien). Désormais, un test sanguin est aussi accessible.

Un test sanguin très fiable

Désormais, une simple prise de sang permet aux patients souffrant de troubles cognitifs de savoir s'ils sont atteints de la maladie d'Alzheimer. La plupart des tests disponibles reposent sur la détection d'un biomarqueur spécifique

Notre expert



Pr Bruno Dubois
neurologue,
hôpital Pitié-Salpêtrière,
AP-HP Paris,
Académie nationale de médecine,
Fondation Recherche Alzheimer

à la maladie, la protéine pTau217, et la mesure de sa concentration dans le sang. Ce biomarqueur révèle à la fois les protéines amyloïde et Tau, caractéristiques des lésions dans le cerveau et spécifiques de la maladie.

Les résultats sanguins sont d'autant plus fiables s'ils sont très marqués.

Par exemple, un taux supérieur au seuil haut offre la certitude d'un résultat positif ; à l'inverse, un taux inférieur au seuil bas celle d'un résultat négatif.

Un résultat intermédiaire nécessite une ponction lombaire

pour repérer les anomalies liées aux protéines Tau et amyloïde, et établir un diagnostic définitif. Cet acte est invasif comparé à une analyse de sang et nécessite une hospitalisation.

Le test est effectué uniquement sur prescription médicale par les neurologues et les gériatres, hospitaliers ou libéraux dans le cadre d'un diagnostic. Il n'est pas pris en charge par

l'Assurance-maladie pour le moment. Son prix est d'environ 100 € et varie un peu selon les laboratoires.

Une démarche globale à respecter

L'examen sanguin doit être réservé aux personnes présentant des symptômes évocateurs de la maladie et s'inscrit dans une démarche diagnostique globale. Un test réalisé sans symptômes n'a pas de raison d'être, sa fiabilité sera fortement diminuée, et rendra plus fragile l'interprétation des résultats. Par ailleurs l'état de santé du patient (insuffisance rénale par exemple) peut engendrer des faux positifs.

À l'avenir

Si la maladie est à présent plus facile à diagnostiquer, à l'avenir, des algorithmes pourront, grâce à ce biomarqueur sanguin, prédire l'évolution de la protéine et donc l'évolution de la maladie.

Legs, Donations, Assurances-vie

Transmettre pour continuer ensemble à donner de l'espoir

Pour permettre à France Alzheimer de toujours accompagner
les personnes malades et leurs proches aidants,
tout en contribuant au progrès de la recherche.



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

legs@francealzheimer.org
01 42 97 99 87 / 01 42 97 48 92

www.francealzheimer.org



ACIDITÉ, BALLONNEMENTS, INTESTIN IRRITABLE...

Un ventre sans souci *pour les vacances*

Avec l'été, les habitudes alimentaires changent, ce qui peut perturber le système digestif, *a fortiori* quand il est déjà capricieux. Voici les conseils de spécialistes pour bien digérer pendant cette période estivale.

Caroline Henry



Peut-on remplir
plusieurs fois
une bouteille
d'eau jetable
sans prendre
de risques ?



Nos experts



Anne-Sophie Schmitt
diététicienne-
nutritionniste à
l'hôpital Avicenne,
Bobigny



Pr Frank Zerbib
gastro-
entérologue au
CHU de Bordeaux

Ah, les vacances d'été ! On relâche enfin la pression et on profite de la pleine saison des fruits et des légumes gorgés de soleil, des salades composées, des crèmes glacées et des boissons frappées, des pique-niques, barbecues, brunchs, apéros et dîners tardifs... Si ces plaisirs, cette convivialité et cette souplesse font du bien au moral, ils en font souvent moins à la silhouette et au ventre... « Le système digestif est routinier, constate Anne-Sophie Schmitt, diététicienne-nutritionniste, spécialisée en troubles fonctionnels digestifs. Des changements, par exemple dans la composition des repas ou les horaires de prises alimentaires, peuvent déclencher ou majorer certains troubles comme les ballonnements, le reflux, la constipation... surtout chez les personnes sensibles. » Pas question pour autant de se laisser gâcher la fête estivale ! En adoptant certains réflexes, on peut en effet limiter ces phénomènes digestifs et prévenir les crises. « L'idée principale est d'adapter à la saison les conseils donnés tout au long de l'année car le système digestif, lui, ne se comporte pas différemment en été qu'en hiver, recommande le Pr Frank Zerbib, gastro-entérologue. Il faut continuer à limiter – en fréquence et en quantité – les aliments qui posent problème, à éviter les repas trop gras et trop copieux, à prendre le temps de manger et bien mastiquer, à avoir autant que possible un rythme alimentaire et, surtout, à tenir compte de sa sensibilité individuelle. » Une chance : ces conseils sont les mêmes que pour éviter de prendre du poids ! **Voici, pages suivantes, quelques situations en détail pour des vacances légères.**

Les changements d'habitudes alimentaires peuvent perturber le système digestif qui, lui, apprécie sa routine.



les fibres crues sont généralement plus dures à digérer», explique la diététicienne. Cette dernière conseille d'augmenter progressivement la part des crudités sur plusieurs jours, de panacher cru et cuit refroidi dans les salades, de modérer la part des aliments identifiés comme posant problème et de ne pas les cumuler (dans un même plat et un même repas)... Ainsi, si on consomme du melon en entrée, on se satisfait d'une tranche (pas un demi) et on évite d'enchaîner sur une laitue et une pêche.

Voici les conseils de nos spécialistes pour gérer certaines situations.

■ Les grillades me provoquent des remontées acides

«Ce n'est pas le fait de griller des aliments qui les rend difficiles à digérer, estime le Pr Frank Zerbib, gastro-entérologue. C'est plutôt la nature des aliments grillés qui sont souvent des viandes grasses (saucisses, côte de bœuf, côtelettes de porc...) et ceux auxquels ils sont associés (chips, frites, sauces...), également gras, ainsi que les quantités consommées qui peuvent favoriser un reflux en ralentissant et en alourdissant la digestion.»

Pour profiter pleinement des barbecues, on privilégie le poisson ou la volaille et les légumes (courgettes, aubergines, champignons, poivrons...), on modère les quantités et on évite de cumuler apéro/grillades/pâtisserie.

■ J'ai mal au ventre quand je mange des tomates crues

Chez certaines personnes, souffrant d'une hypersensibilité de la muqueuse gastrique à l'acidité, les tomates crues peuvent entraîner une sensation de brûlure, de chaleur et/ou d'aigreur dans la partie haute et médiane de l'abdomen. «Pour limiter ce désagrément, il est préférable d'en modérer les quantités et de limiter aussi l'ajout de vinaigre qui peut avoir les mêmes effets, conseille Anne-Sophie Schmitt. En général, on préconise de consommer la tomate plutôt cuite, ce qui a tendance à atténuer son acidité perçue et les difficultés digestives associées.»

■ Les crudités et les salades composées me font ballonner

Leur consommation en excès – ce qui est souvent le cas à la belle saison – peut entraîner la formation de gaz dans les intestins et des douleurs abdominales associées. «La plupart des fruits et des légumes d'été sont riches en sucres fermentescibles (FODMAPs) qui, non digérés, fermentent dans le côlon, et

À l'étranger, gare à la turista !

Autrement appelée “diarrhée du voyageur”, cette infection digestive aiguë causée par la consommation d'aliments ou de boissons contaminés, le plus souvent par des bactéries, se manifeste par des selles liquides et fréquentes parfois accompagnées de nausées, et associées, dans un cas sur deux, à de la fièvre.

Pour prévenir, on boit uniquement de l'eau ou des boissons en bouteilles décapsulées devant soi et, surtout, sans glaçons. À défaut, on fait bouillir l'eau ou on la désinfecte avec des pastilles destinées à cet usage. Même pour se brosser les dents ! On épluche les fruits et légumes avant de les consommer et on boude la nourriture des marchands ambulants. Et bien évidemment, on n'oublie pas de se laver ou de se désinfecter les mains avant de manger.

Pour traiter, on s'hydrate avec, toutes les 10-15 minutes, de petites quantités d'eau additionnée – ou accompagnée via l'alimentation – de sucre et de sel. Si on peut manger, on privilégie des amidons bien cuits (riz, pâtes... salés) ou du pain et, éventuellement, de très petites quantités de certains légumes (courgette, carotte...) bien cuits. On supprime momentanément les aliments riches en fibres et les produits laitiers. Tout doit rentrer dans l'ordre en 2-3 jours !



Prise de poids : **5 réflexes pour déjouer les pièges des vacances**

Des légumes à chaque repas

C'est la pleine saison des tomates, courgettes, aubergines, concombres, poivrons, haricots... on en consomme systématiquement de belles quantités, en entrée et/ou en plat. Attention en revanche à l'abus de fruits, plus sucrés : 2 à 3 par jour, au maximum !

De l'eau pour s'hydrater

Plate ou gazeuse selon les goûts et la tolérance digestive, en l'aromatisant avec du jus de citron, des écorces d'agrumes, des feuilles de menthe, des herbes fraîches... On peut aussi préparer des infusions ou des thés glacés maison, sans ajout de sucre.

Des apéros plus légers

On en fait un vrai repas et on troque chips, cacahuètes et autres acras contre des crudités à tremper, du surimi, des crevettes ou des bulots, des billes de melon, de la viande des grisons, des tartinables légers (houmous, fromage frais, caviar d'aubergine...) avec du vrai pain. Côté boissons, on préfère un verre de vin, de spritz ou, mieux, de jus de légumes, aux cocktails et sodas sucrés.

Un barbecue revisité

On troque les chipolatas contre des poissons (maquereaux, sardines...), des blancs de volaille, du magret de canard et des légumes (poivrons, aubergines, pommes de terre...) entiers mais aussi en brochettes ou en papillotes, à faire mariner au préalable une matinée dans de l'huile d'olive additionnée de jus de citron, cumin, paprika, piment, persil...

Des salades bien composées

Avec toujours une belle base de légumes, une portion – 100 à 150 g – d'aliments riches en protéines (poulet froid, thon, œufs durs, jambon blanc, légumes secs...), un peu – 100-150 g – de féculents cuits puis refroidis (pommes de terre, pâtes, riz, boulgour, quinoa... de préférence complets), éventuellement un peu – 30 à 50 g – de fromage (seulement à un repas sur deux) et un assaisonnement dosé (maximum 1 c. à soupe d'huile par personne).

■ Les apéritifs me donnent des brûlures d'estomac

Ils cumulent les aliments gras (chips, cacahuètes...) difficiles à digérer et l'alcool, un irritant de la muqueuse gastrique, qui augmente le reflux et les brûlures d'estomac et ralentit la digestion. « De plus, certaines boissons alcoolisées sont riches en composés comme le fructose qui peuvent favoriser les fermentations intestinales, donc les ballonnements », ajoute le Pr Zerbib. Pour limiter ces effets, on allège l'apéritif en proposant des légumes à tremper dans des sauces légères, des verrines et des canapés maison, on consomme un seul verre à siroter lentement en privilégiant les boissons sans alcool ou peu alcoolisées, et on allège le repas suivant en matières grasses.

■ Dès que je séjourne ailleurs que chez moi, je suis constipée

Un classique ! Le réflexe gastro-intestinal est conditionné : la majorité des personnes ayant un transit normal vont à la selle tous les jours presque à la même heure. « En voyage, tout change, et les facteurs favorables à la constipation se



cumulent», dit Anne-Sophie Schmitt. Ainsi, l'accès aux toilettes peut être difficile, l'alimentation et les habitudes de vie sont souvent modifiées et il peut y avoir un décalage horaire. Et si, en plus, on se retient, cela favorise la remontée des selles dans le côlon et leur dessèchement. Pour éviter de recourir en catastrophe aux laxatifs, «il faut maintenir une bonne consommation de fruits et légumes, et s'hydrater suffisamment, 1,5 à 2 l par jour», poursuit la diététicienne. Il convient aussi se mettre dans de bonnes conditions : le moment le plus propice pour aller à la selle étant une demi-heure après un repas, il faut autant que possible préserver ce créneau-là. Et pour débloquer rapidement la situation, on démarre la journée par un grand verre d'eau et/ou deux kiwis !

■ Boire glacé me fait l'effet d'un laxatif

«Boire (ou manger) trop froid peut stimuler le réflexe gastrocolique voire provoquer de la diarrhée chez les sujets les plus sensibles, constate le Pr Zerbib. Ce n'est pas un bon réflexe à adopter, d'autant que cela ne contribue en rien à désaltérer ni à rafraîchir l'organisme.» Pour une hydratation optimale, on privilégie plutôt les boissons à température ambiante et on fractionne les prises, 2 à 3 gorgées, régulièrement et tout au long de la journée.

■ Mon ventre gonfle quand je mange des cerises ou des prunes

«Ces fruits, comme la plupart des fruits d'été, sont riches en FODMAPs qui

fermentent dans les intestins, indique Anne-Sophie Schmitt. Et le hic avec les cerises et les petites prunes, c'est que l'on a tendance à en consommer beaucoup trop ! Or, c'est la dose qui fait souvent le problème.» La spécialiste recommande ainsi de se contenter d'une portion classique, c'est-à-dire environ 100 g, soit 12-15 cerises ou 8-10 mirabelles (une poignée), et de se limiter à 2-3 portions de fruits répartis sur la journée, en évitant de les cumuler sur un même repas à d'autres aliments mal tolérés.

■ Quand je sirote une boisson gazeuse, mon estomac se transforme en montgolfière

Avoir l'estomac qui gonfle est normal quand on consomme ce type de boissons puisqu'elles contiennent du gaz ! Selon la sensibilité individuelle, cela peut générer un véritable inconfort et favoriser des éructations. «Attention aux fréquences et quantité de consommation ! prévient la diététicienne. Ces boissons, même s'il s'agit d'eau, doivent rester occasionnelles et modérées (1 verre). En dehors des repas et à table, l'idéal c'est l'eau plate.» On se méfie en particulier des sodas light qui, en plus de faire avaler des gaz, renferment des édulcorants, aux effets potentiellement laxatifs.



Quelles précautions particulières en cas de SII ?

En cas de SII (syndrome de l'intestin irritable), «les conseils restent les mêmes que pendant toute l'année, dit le Pr Zerbib. Éviter les repas trop riches et trop caloriques, manger lentement, dans le calme et en mastiquant bien, ne pas boire trop en mangeant, limiter en fréquence de consommation et en quantités

les aliments riches en FODMAPs et éviter leur cumul au sein d'un même repas.» Et si partir en vacances avec un SII peut représenter un stress, c'est aussi la période idéale pour se détendre et, pourquoi pas, refaire un check-up de son alimentation en se testant sur de petites quantités d'aliments suspectés !





■ Avec la chaleur, il m'arrive d'avoir la nausée

« Des températures élevées mobilisent beaucoup d'énergie de la part de l'organisme qui doit s'adapter pour réguler sa température corporelle, précise la diététicienne. Cet effort se fait alors au détriment de la digestion qui peut être ralentie. Mieux vaut donc, quand il fait très chaud, éviter les repas trop copieux et surtout trop gras. »
 Quand les températures s'envolent, on opte pour des menus légers, sans pour autant négliger l'équilibre.
 « Une salade composée par exemple, avec des légumes variés, des pâtes, des morceaux de poulet et un filet d'huile permettent de bien digérer tout en étant suffisamment rassasié. »

■ J'ai souvent une sensation de pesanteur au moment du coucher

En été, on a souvent tendance à dîner plus tard, plus riche et plus copieux, ce qui peut entraîner de la dyspepsie, c'est-à-dire un inconfort, voire des douleurs au niveau de l'estomac et une sensation de lourdeur. « Avant tout, il est préférable de prévoir un laps de temps d'au moins 2 à 3 heures entre le coucher et le repas du soir afin de ne pas commencer sa nuit le ventre plein », conseille le Pr Zerbib. Ensuite, mieux vaut alléger le repas, tant au niveau de la qualité que de la quantité : il doit être léger et peu gras, avec des légumes et fruits cuits plutôt que crus. Cela implique de déjeuner suffisamment et de prendre éventuellement une petite collation (fruit, laitage) dans l'après-midi. On limite aussi les boissons au cours du dîner de façon à ne pas trop diluer les sucs gastriques. Enfin, si la sensation de trop-plein s'accompagne d'un reflux, on surélève d'une dizaine de centimètres les pieds de la tête de lit.

3 questions

au Pr Laurent Beaugerie

gastro-entérologue,
hôpital Saint-Antoine, AP-HP, Paris

“ Bien respecter la chaîne du froid, c'est essentiel ”

Comment expliquer la recrudescence estivale de gastro-entérites ?

Si, en hiver, cette infection est plutôt due à des virus, le pic observé en été, lui, possède surtout une origine bactérienne. En effet, à la belle saison, plusieurs facteurs contribuent à augmenter les contaminations par des bactéries (ou par des toxines produites par certaines d'entre elles) : avant tout la chaleur, qui favorise leur prolifération, mais aussi le changement des habitudes, avec davantage de pique-niques, barbecues, buffets... où les règles sanitaires ne sont pas toujours respectées.

Quelles en sont les manifestations ?

Maux de ventre, vomissements, diarrhée et éventuellement fièvre qui, selon la nature de l'intoxication, peuvent survenir rapidement après avoir consommé les aliments contaminés, mais aussi jusqu'à 48 heures après. Si ces symptômes disparaissent généralement en quelques jours, certaines infections peuvent s'avérer plus graves, notamment quand elles entraînent une déshydratation importante et/ou chez les sujets fragiles (seniors, enfants...) : on consulte en urgence en cas de fièvre supérieure à 39,5-40 °C et accompagnée de frissons, de sang dans les selles et/ou d'une perte de poids corporel supérieure à 7%.

Peut-on prévenir ces infections ?

Oui, en respectant l'hygiène et la chaîne du froid. On vérifie la température du réfrigérateur (4 °C) et on évite de l'ouvrir souvent et longtemps s'il fait chaud, on en sort les aliments au dernier moment, on range rapidement les restes dans des boîtes hermétiques et on jette les denrées fragiles (mayonnaise, mousse au chocolat...). En pique-nique, on emporte – dans une glacière – les aliments emballés séparément (jambon sous vide, pain...) et on les assemble au dernier moment après désinfection des mains au gel hydroalcoolique. Enfin, en cuisine, on cuit viandes et poissons à cœur et on ne laisse pas refroidir les préparations à température ambiante plus de 2 heures.



Les plantes passent à table !

En glisser quelques-unes dans ses recettes de cuisine, c'est s'assurer un supplément de végétaux dans son alimentation et donc un apport de vitamines, minéraux, polyphénols, fibres et protéines. Voici 4 recettes à tester pour se régaler.

Véronique Bertrand - Calculs nutritionnels Aline Famy, diététicienne-nutritionniste

Burger alliaire-coquelicot au steak végétal d'ortie et de millet

POUR **4 BUNS** (À PARTIR DE 3 ANS)
- PRÉPARATION: **BUNS : 40 MIN** -
REPOS: **2 H 30** - CUISSON: **20 MIN**
- PRÉPARATION: **STEAK: 15 MIN**
- TREMPAGE: **2 H** - CUISSON: **2 H 30** -
CALCULS NUTRITIONNELS: **546 KCAL/PERSONNE**

INGRÉDIENTS

Buns ● 1 c. à s. + 40 ml de lait ● 10 g de levure fraîche de boulanger ● 1 c. à c. de sucre blond + 1 c. à soupe ● 15 g de beurre ● 265 g de farine de blé T 80 ● 4 g de sel ● 100 ml d'eau ● 1 œuf + 1 jaune ● 1 c. à c. de graines d'alliaire et/ou de coquelicot (à défaut, de graines d'ortie) ● ½ c. à s. de poudre de betterave (facultatif)

Steaks végétaux ● 80 g de haricots rouges secs (ou 200 g de haricots rouges en boîte) ● 60 g de millet brun ● 1 bouillon cube (légumes ou volaille) ● 15 g (1 grosse poignée) de feuilles d'ortie fraîche ● 1 échalote ● 1 c. à s. d'huile d'olive (+ pour la cuisson) ● 15 g de farine de blé T 80 ● 1 œuf ● 2 c. à s. de fromage râpé ● ½ c. à c. d'épices au choix (marocaines, indiennes, asiatiques, italiennes...) ● Sel

Pour le montage: feuilles et fleurs de pâquerettes (parties aériennes fleuries ou non), de mouron des oiseaux, feuilles d'égopode, salade, tomates, chou cru en lanières, avocat, champignons de Paris crus et tranchés, graines germées, œufs au plat

1. Les buns: tiédisez le lait. Mélangez la levure avec 1 c. à s. de lait tiédi, 1 c. à c. de sucre. Attendez 5 min que la fermentation démarre.
2. Faites ramollir le beurre. Mélangez la farine, le sel, la poudre de betterave, le reste de sucre et de lait, le beurre, l'eau, l'œuf entier. Versez la préparation dans le robot, ajoutez le mélange avec la levure. Faites tourner 10 min puissance 1, 10 min puissance 2.
3. Recouvrez le bol d'un linge. Laissez pousser 1 h 30 dans un endroit humide et chaud.
4. Dégazez la pâte (pressez-la avec la paume de la main pour enlever l'air). Divisez-la en 8 pâtons. Façonnez 8 boules. Disposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé en les séparant suffisamment. Recouvrez d'un linge, laissez pousser 1 h.
5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez les pains avec le jaune d'œuf battu, saupoudrez de graines. Enfouez 20 min.
6. Les steaks végétaux: la veille, rincez les haricots rouges secs, faites-les tremper dans l'eau froide (sinon, prenez des haricots en boîte).
7. Le jour J, prévoyez un temps de trempage du millet de 2 h dans de l'eau froide.
8. Égouttez les haricots rouges secs,

plongez-les dans une casserole d'eau froide. Faites-les cuire 2 h. (Passez cette étape pour les haricots en boîte.)
9. Égouttez le millet, faites-le cuire 40 min avec le bouillon cube.
10. Égouttez les haricots et le millet séparément.
11. Passez les feuilles d'ortie quelques minutes sous l'eau très chaude du robinet. Égouttez. Épluchez et coupez l'échalote en quatre. Mixez-la avec les haricots, les feuilles d'ortie, l'huile d'olive.
12. Versez ce mélange dans un bol, ajoutez le millet, la farine, l'œuf, les épices, le fromage râpé, le sel. Façonnez 4 steaks. Faites chauffer la poêle avec de l'huile d'olive ou du beurre et faites cuire plusieurs minutes de chaque côté, à feu moyen.
13. Coupez un bun en deux. Mettez du ketchup sur la partie inférieure, puis le steak encore chaud. Ajoutez les garnitures de votre choix. Refermez le bun et dégustez.

BON À SAVOIR

L'ortie est un trésor de minéraux, d'acides aminés assimilables et de protéines. L'alliaire renferme des composés soufrés qui dégagent les voies respiratoires.





Gaufres salées au plantain, à l'oignon et à l'amarante

POUR **12 GAUFRES** (À PARTIR DE 18 MOIS, SANS POIVRE) - PRÉPARATION : **15 MIN** - CUISSON : **ENVIRON 1 H AU TOTAL** - CALCULS NUTRITIONNELS : **175 KCAL/PERSONNE**

INGRÉDIENTS

- 100 g de graines d'amarante crue (200 g cuites) ● 1 bouillon cube (légumes ou volaille) ● 2 oignons (ou 4 échalotes) ● 60 très jeunes feuilles de plantain très tendres ● 220 g de farine de blé T 80 ● 1 sachet de poudre à lever ● 2 œufs ● 50 g d'huile d'olive + 1 peu pour cuire les oignons ● 1 c. à c. de sel ● Poivre ● 400 ml de lait

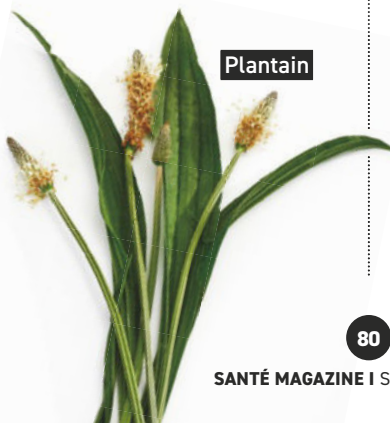
Amarante

1. Émiettez le bouillon cube dans une casserole d'eau bouillante. Versez dedans l'amarante et faites-la cuire 20 min. Égouttez-la.
2. Épluchez, mixez ou émincez les oignons. Faites-les revenir 5 min dans une poêle avec un peu d'huile d'olive afin qu'ils soient cuits et légèrement dorés.
3. Lavez les feuilles de plantain, émincez-les finement.
4. Mélangez la farine, la poudre à lever, l'amarante cuite, les œufs, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le plantain et l'oignon. Délayez petit à petit avec le lait.
5. Huilez votre moule à gaufres et versez dedans la quantité de pâte requise. Faites cuire 3 à 5 min par gaufre ou paire de gaufres.

BON À SAVOIR

Les feuilles de plantain apportent des vitamines, des minéraux et des fibres. Elles ont une action adoucissante et anti-inflammatoire au niveau du système digestif et du système respiratoire.

Plantain



Rouleaux de printemps à la violette et au lierre terrestre

Lierre terrestre

POUR **4 ROULEAUX** (À PARTIR DE 6 ANS) - PRÉPARATION : **40 MIN** - CALCULS NUTRITIONNELS : **352 KCAL/PERSONNE**

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou rouge émincé ● 3 petites betteraves rouges crues, épluchées et râpées ● 100 g de vermicelles de riz crus ● 4 feuilles de riz ● 8 tiges de lierre terrestre ● 1 poignée de cacahuètes grillées non salées ● 20 fleurs de violette

La sauce : 1 c. à s. de beurre de cacahuète pur ● 1 c. à s. d'huile de sésame toasté ● 1 c. à s. de miel ● 1 c. à s. de sauce soja ● 1 c. à s. de cacahuètes grillées non salées

1. Portez à ébullition 1,5 l d'eau. Salez, plongez dedans les vermicelles de riz. Faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet. Égouttez.
2. Mettez un peu d'eau tiède dans un plat à tarte. Posez dans ce fond d'eau une feuille de riz pour la réhydrater et la faire ramollir.
3. Sortez la feuille de riz, posez-la sur un linge humide. Disposez en son centre 10 feuilles de lierre terrestre, 5 fleurs de violette, en formant un tas rectangulaire de 15 x 4 cm et en laissant 2 cm de marge au niveau des petits côtés du rectangle.
4. Si vous mettez des cacahuètes, concassez-les au mixeur, parsemez-en 1 c. à s. sur le lierre et les violettes.
5. Coupez le chou rouge cru en tranches, émincez-les en lamelles. Ajoutez-en 2 c. à s. sur la garniture. Râpez la betterave crue et mettez-en 2 c. à s.
6. Terminez par une poignée de vermicelles cuits. Rabattez la feuille de riz sur l'un des grands côtés, roulez le reste de la feuille autour de la garniture. Les bords doivent coller entre eux.
7. La sauce : mélangez le beurre de cacahuètes, l'huile de sésame, le miel et la sauce soja. Décorez avec les cacahuètes et servez.

BON À SAVOIR

Le lierre terrestre est bon pour le système respiratoire. Quant à la violette, elle parfume et apporte des mucilages.



Focaccia du soleil aux fleurs de pissenlit et graines de tournesol

POUR **4 À 6 PERSONNES** (À PARTIR DE 1 AN) -
PRÉPARATION : **50 MIN** - REPOS : **1 H 30** - CUISSON : **45 MIN** -
CALCULS NUTRITIONNELS : **457 À 304 KCAL/PERSONNE**

INGRÉDIENTS

● 15 fleurs fraîches de pissenlit ● 1 c. à c. de sucre muscovado ou de sucre de coco ● ½ cube de levure fraîche de boulanger ● 250 ml d'eau ● 250 g de pommes de terre farineuses ● 350 g de farine de blé T 80 ● 10 g de sel ● 2 c. à s. de graines de tournesol ● ½ poivron jaune ou orange ● Huile d'olive

1. Faites cuire les pommes de terre. Écrasez-les à la fourchette. Laissez-les refroidir 5 à 10 min. **2.** Prélevez les pétales de 5 fleurs de pissenlit en évitant de prendre les parties vertes. Faites chauffer 250 ml d'eau. Quand elle frémit, plongez dedans les pétales et laissez-les infuser à couvert 10 min. Filtrez, laissez tiédir. **3.** Quand l'infusion est tiède, mettez le sucre, la levure, mélangez. Laissez reposer 15 min. **4.** Pendant ce temps, mettez les pommes de terre écrasées, la farine, le sel, les pétales de 10 fleurs de pissenlit restantes dans le bol du robot. Versez l'infusion, pétrissez 5 min sur vitesse 1, 10 min sur vitesse 2. **5.** Couvrez, laissez pousser à température ambiante 1 h, près d'une source de chaleur si possible. **6.** Mettez un peu d'huile d'olive dans un plat en fonte de façon à recouvrir le fond du plat. Versez dedans la préparation, laissez pousser environ 30 min. **7.** Faites couler un filet d'huile d'olive sur l'ensemble de la surface de la pâte. Disposez dessus le poivron coupé en petits cubes et les graines de tournesol. Enfourez 35 min. Servez tiède avec du fromage et du jambon fumé.

BON À SAVOIR

Les fleurs de pissenlit sont moins amères que les feuilles. Elles apportent des caroténoïdes et les graines de tournesol des acides gras oméga-6 ainsi que des fibres pour le transit.



Les conseils à suivre

Les précautions à prendre de la Dre Carole Minker, docteure en pharmacie, avant de cueillir des plantes sauvages.

- Ne jamais cueillir une plante si l'on n'est pas sûr de ce que c'est. On peut la confondre avec une plante toxique, dangereuse.
- Ne pas ramasser des plantes au bord des routes ou dans les interstices des trottoirs, car il s'agit de milieux pollués.
- Apporter sa cueillette chez un herboriste afin qu'il puisse vérifier leur non-dangereux.
- Certaines plantes peuvent s'acheter en herboristerie (coquelicot, violette, origan, ortie...). Mais séchées, elles perdent de leurs bienfaits.

4 plantes à semer dans son jardin



L'alliaire fait partie de la famille des choux et a un petit goût d'ail.



L'égopode s'utilise comme un aromate dans une omelette, une quiche, une vinaigrette...



Le gaillardet gratteron : le goût de ses jeunes pousses se situe entre le petit pois et l'épinard. Elles se mangent crues ou cuites.



L'ortie permet de confectionner des plats salés comme sucrés (soupe, salade, cake...).

Un peu de nature dans l'assiette



Écrit par la Dre Carole Minker, docteure en pharmacie et en pharmacognosie, cet ouvrage propose 15 recettes salées et 15 recettes sucrées, ainsi que des fiches sur 25 plantes faciles à reconnaître et que l'on trouve un peu partout. De quoi apporter un peu de nature dans l'assiette ! *Cueillir et cuisiner les plantes sauvages en famille*, Carole Minker, photos Athina Canévet, éd. Terre Vivante, 16 € (avril 2026).

Sauter un repas pour mincir, une bonne idée ?

En théorie, cela semble un moyen sûr de consommer moins de calories, et ainsi de déstocker. Mais, en pratique, est-ce que ça marche vraiment et si oui, comment alors optimiser ses journées ?

Caroline Henry

Nos experts



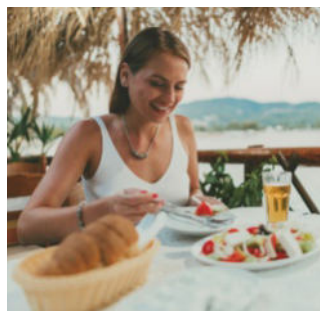
Dr Jason Fung
néphrologue à
Toronto (Canada)



Raphaël Gruman
diététicien-
nutritionniste

Pendant les grandes vacances d'été, quel bonheur de casser le rythme !

Suspendus les contraintes horaires, les réveils aux aurores, les déjeuners au lance-pierre... on peut enfin se réveiller quand on a assez dormi, user de son temps comme on l'entend et passer à table quand on a faim. Or, selon les enquêtes, nos habitudes alimentaires sont assujetties à nos rythmes de vie – on escamote le petit déjeuner, on avale un sandwich sur le pouce, on grignote pour tenir et on dîne tard, et souvent copieux –, les congés estivaux offrent la



possibilité de sortir du cadre. Et – pourquoi pas – de sauter des repas dans l'espoir de perdre quelques kilos. Car oui : erreur nutritionnelle selon certains, sacrifier la règle des trois repas par jour n'est pas forcément néfaste ! Alors que le surpoids et l'obésité continuent de progresser,

cette pratique est même parfois remise en question, jugée par certains davantage culturelle que physiologique. « Quand on a besoin de perdre du poids en particulier, je suggère de passer à deux repas par jour, voire un pour une perte plus rapide, dit le Dr Jason Fung, néphrologue, spécialiste mondial du jeûne intermittent. Mais à condition de respecter certaines règles car les études montrent bien que les résultats dépendent du protocole suivi. » Ainsi, en sautant plutôt le dîner (idéalement) ou le petit déjeuner et en adoptant une alimentation équilibrée, on peut espérer perdre de 1 à 2 kg par semaine.

Des bénéfices multifactoriels sur la perte de poids

Cela réduit les calories au total

« En général, plus le nombre de repas est restreint, plus l'apport calorique quotidien est faible, constate le Dr Fung. Cela n'est cependant vrai qu'à condition de ne pas compenser excessivement au

repas suivant. » Par exemple, en sautant le déjeuner, on peut économiser environ 800 calories, mais si on "se rattrape" et consomme ces 800 calories en plus au repas du dîner, la perte de poids est minime. « En composant intelligemment les repas maintenus, on peut éviter cette

compensation et abaisser l'apport calorique total », explique Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste.

On active le mécanisme de déstockage

Mais tout n'est pas qu'une question de calories et certains travaux montrent qu'à apport énergétique égal, la répartition sur la journée



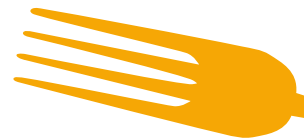
Le petit déjeuner est le repas le plus facile à zapper car c'est souvent le matin que l'on a le moins faim.

joue aussi un rôle. «Lorsqu'on saute un repas, la glycémie et le taux d'insuline diminuent, détaille le néphrologue. Cela signale à l'organisme d'arrêter de stocker des calories et de brûler plutôt les réserves existantes.» Or, ce phénomène ne peut se mettre en place qu'en jeûnant plusieurs heures : quand on réduit les apports énergétiques en maintenant plusieurs repas à intervalles réguliers dans la journée, l'organisme est alimenté en continu, donc moins amené à puiser dans ses stocks adipeux.

Des conséquences physiologiques en cascade

«En laissant un laps de temps nocturne suffisamment long (idéalement 12 heures), on réduit la sécrétion de cortisol, hormone du stockage, au profit de l'hormone de croissance qui favorise la régénération cellulaire et augmente le métabolisme de base, c'est-à-dire les dépenses de l'organisme au repos», dit Raphaël Gruman. Des travaux ont par ailleurs montré que d'autres sécrétions hormonales peuvent être impactées lors d'un jeûne court comme celles de leptine et de ghréline qui régulent l'appétit et la satiété, ou celles des hormones thyroïdiennes qui influencent aussi le métabolisme. Enfin, supprimer une prise alimentaire pourrait favoriser une diminution de l'inflammation de bas grade, phénomène étroitement lié au surpoids et à de nombreuses maladies chroniques.

OR - CREAM-PIH, STEFANIE HIEBL/GETTY IMAGES (2) - DR



Une pratique à penser, et à encadrer

Supprimer en priorité le dîner

Au fur et à mesure que l'on avance dans la journée et que l'on s'approche de la nuit "biologique", l'organisme métabolise moins bien l'énergie, notamment celle issue des glucides, et stocke plus facilement. Résultat, «selon les études, sauter le repas du soir est clairement ce qu'il y a de plus efficace pour perdre du poids», assure Raphaël Gruman. Cependant, comme cela peut être socialement compliqué, surtout en été, l'autre option valable consiste à zapper le petit déjeuner. «C'est la solution la plus simple car c'est le moment où la faim est la moins intense et où l'absence de repas ne dérange pas l'entourage», souligne le Dr Fung. D'autant plus qu'en vacances, on peut avoir tendance à se lever plus tard. Selon les experts, sauter le déjeuner reste ce qu'il y a de moins pertinent car la fenêtre de jeûne est alors plus restreinte et correspond moins aux besoins physiologiques de l'organisme (manger le jour et jeûner la nuit).

Forcer sur les protéines aux repas maintenus

«Pour assurer une satiété durable et satisfaire les besoins du corps, il est indispensable d'avoir aux deux repas principaux de la viande, du poisson ou des œufs et un produit laitier, recommande Raphaël Gruman. Et, en cas de collation, de prévoir à nouveau un petit apport en protéines sous la forme de jambon, viande des grisons,

œuf dur, oléagineux, skyr...» Cela s'avère suffisant. «La plupart des gens consomment largement assez de protéines, précise le Dr Fung. Beaucoup plus que les générations précédentes : 1,2 g à 1,5 g par kilo de poids corporel par jour au lieu des 0,8 g recommandés. Pas de crainte à avoir de ce côté-là !»

Équilibrer son assiette

Fibres, acides gras, vitamines, minéraux... même sur deux repas au lieu de trois, une alimentation saine, variée et équilibrée, sans produits ultratransformés et faisant la part belle aux fruits et légumes, permet sans problème de couvrir tous les besoins nutritionnels. «À ces deux repas, quels qu'ils soient, il faut, en complément de la source de protéines, des légumes et/ou des fruits, un produit laitier, un produit céréalier complet et un peu de matières grasses de qualité», explique le diététicien-nutritionniste.

S'hydrater correctement

Si l'organisme peut se passer de manger, il ne peut se passer d'un apport hydrique suffisant (1,5 litre d'eau par jour en moyenne, davantage en été s'il fait chaud et/ou en cas d'activité physique), et régulier. Sinon, les performances baissent rapidement, la fatigue survient et des problèmes de santé (rénaux notamment) peuvent se manifester. Alors, même lorsqu'on saute un repas, on pense à boire (de l'eau, toute autre boisson s'apparentant à une prise alimentaire).

Sauter un repas, mode d'emploi

1

Le petit déjeuner

Le plus facile à zapper car c'est souvent le matin que l'on a le moins faim. On prend juste une boisson chaude (thé, café non sucrés) ou froide (verre d'eau) pour se réhydrater après la nuit et on prévoit un déjeuner et un dîner complets et équilibrés. Dans ce cas, on déjeune (ou brunch) vers 11 h 30-12 h : 150 g de viande, poisson, crustacés, tofu (ou équivalent végétarien) ou 2 œufs + 200 g (poids cuit) de féculents ou légumes secs + 200 à 250 g de légumes crus ou cuits + 1 produit laitier + 1 fruit. On instaure une collation vers 16 h : laitage + fruit. On dîne à 20 h avec 150 g de viande ou poisson accompagnés de légumes et 1 laitage.

2

Le déjeuner

On peut envisager un petit déjeuner assez tardif (9-10 h) et on le bétonne avec 100 g de pain complet + 2 œufs ou 2 tranches de jambon ou de saumon fumé + 30 g de fromage + 1 produit laitier + 1 fruit. On prend une collation vers 15 h 30 : laitages ou poignée d'oléagineux (amandes, noix...) + 1 fruit. On dîne à 19 h avec 150 g de viande ou poisson accompagnés de légumes et 1 produit laitier (yaourt, fromage blanc, faisselle, petit-suisse...).

3

Le dîner

Le plus intéressant à sauter pour perdre du poids selon les études. On prend le petit déjeuner au lever, vers 7 h 30-8 h, avec 2 tartines (40 à 50 g) de pain + 30 g de fromage + 1 œuf ou 1 tranche de jambon et 1 fruit. On déjeune vers 12 h-12 h 30 de 150 g de viande, poisson, tofu (ou équivalent végétarien) ou 2 œufs + 150 à 200 g (poids cuit) de féculents + 150 g de légumes crus ou cuits + 1 fruit. On prend une collation à 17 h : 30 g d'oléagineux (30 g environ) + 1 fruit frais entier + 1 produit laitier entier. En période estivale, on n'hésite pas à remplacer cette collation par un apéro dînatoire vers 18 h : jus de tomate, légumes à la croque trempés dans du fromage blanc, viande des grisons.

XYUME, SVETIKO, BRETT STEVENS/GETTY IMAGES (3) - SDP





Comment éviter la faim ?

Patienter. « Cette sensation finit par passer au bout d'environ 90 minutes si l'on ne mange pas, indique le Dr Fung. Elle ne va pas en s'intensifiant. L'organisme puise dans ses propres réserves de graisses pour s'alimenter, ce qui contribue à diminuer la faim. » En attendant que celle-ci s'atténue, on peut boire un grand verre d'eau ou siroter un thé sans sucre.

Faire autre chose. On confond souvent la faim et l'envie de manger qui, elle, correspond à des habitudes de l'organisme conditionnées culturellement. « Les personnes très occupées qui sautent un repas ne ressentent pas nécessairement cette sensation, note le néphrologue. Ainsi, s'occuper l'esprit et rester actif permet souvent de la surmonter. »

“Bétonner” les autres prises alimentaires.

« Il n'y a pas de raison d'avoir faim si les deux repas principaux contiennent suffisamment de protéines, de fibres, de graisses et de glucides à assimilation lente », estime Raphaël Gruman. En revanche, un repas insuffisant en protéines et fruits et légumes mais riche en glucides raffinés (pain et céréales blanches, aliments sucrés...) peut entraîner un pic de la glycémie et de la sécrétion d'insuline après le repas, avec un rebond d'appétit survenant assez rapidement.

Les contre-indications

Espacer les prises alimentaires doit être évité chez les personnes atteintes de diabète difficile à contrôler, chez les personnes âgées et les enfants en bas âge, les patients cancéreux et dans certaines pathologies chroniques évolutives ou troubles psychiatriques, notamment. En effet, les manifestations physiologiques du manque de nourriture peuvent intervenir plus précocement chez ces dernières. En revanche, chez les adultes en bonne santé, pas de crainte à avoir quant à un éventuel malaise hypoglycémique : ses manifestations dépendent davantage d'un conditionnement culturel que d'une réalité biologique. La chute des fonctions physiques et cérébrales ne survient qu'avec une diminution importante des concentrations sanguines de nutriments qui n'apparaît qu'après des jours, voire des semaines, de privations.

À lire



Décoder la faim,
Dr Jason Fung, éd.
Eyrolles
(sortie le 03/09/26),
20 €.



La ménopause sans les kilos,
Raphaël Gruman,
éd. Leduc-s,
17 €.

Questions Réponses D'EXPERTS

Que manger en cas d'arthrite ?

Contre ces maladies inflammatoires des articulations, les médicaments ne font pas tout. L'alimentation compte aussi. **Caroline Henry**

Quel lien entre ce que nous mangeons et les articulations ?

« Tous les rhumatismes chroniques sont associés à un état inflammatoire, que l'alimentation est capable de moduler », explique le Pr Jérémie Sellam. Elle peut agir directement : il a par exemple été montré que le sel est capable d'augmenter l'inflammation en activant une famille de globules blancs, tandis que la vitamine D peut avoir un effet anti-inflammatoire via d'autres lymphocytes. Son action est aussi indirecte : « Les nutriments ingérés sont transformés par les bactéries intestinales en molécules qui traversent la barrière intestinale et passent dans le sang, modulant aussi la réponse immunitaire. »

Quels aliments peuvent aider à soulager les douleurs ?

« Il est impossible d'affirmer qu'un aliment est favorable, mais plutôt un comportement alimentaire dans son ensemble, estime l'expert.

Notre expert



Pr Jérémie Sellam
rhumatologue à l'hôpital Saint-Antoine, AP-HP, Paris, coauteur d'*Arthrose arthrite - Je me soigne en mangeant*, éd. Solar (19,90 €)



De plus, le ressenti est variable d'une personne à l'autre. » Selon les études, comme celle de Rhumadiet menée auprès de plus de 400 personnes souffrant de maladies rhumatismales, le top des aliments perçus comme améliorant les symptômes comprend curcuma, légumes verts, fruits, huile d'olive, poissons gras ou encore noix. « Mais cela ne veut pas dire que c'est vrai ou faux : cela dépend de la perception des patients, et on ne peut pas en faire une règle générale applicable à tous ! »

Certains doivent-ils être évités, voire supprimés ?

Dans Rhumadiet, les principaux aliments accusés d'aggraver les symptômes sont le vin blanc, les laitages, le pain blanc, la viande rouge, les produits sucrés, la charcuterie, la bière ou la tomate. Mais pas de preuve. « La seule chose que nous pouvons affirmer est que l'alimentation de type occidentale a plutôt un effet pro-inflammatoire de par sa composition défavorable : riche en graisses saturées, aliments ultratransformés, sucres rapides, et pauvre en fibres alimentaires », dit le Pr Sellam.

Que penser des produits laitiers et du gluten, régulièrement incriminés ?

« Aucun régime d'exclusion n'a fait ses preuves, pas plus que le jeûne intermittent. Supprimer certains aliments de son assiette est une contrainte et un facteur d'isolement supplémentaires pour des patients déjà confrontés à des douleurs invalidantes. » Cela n'empêche cependant pas, selon le spécialiste, de tenir compte de son ressenti, et de moduler fréquence et quantité de tel ou tel aliment qui semble avoir un impact négatif ou positif.

Y a-t-il un modèle alimentaire idéal ?

« Il s'agit de la diète méditerranéenne qui fait la part belle aux fruits et légumes, poissons, légumineuses, huiles végétales et oléagineux, donc apporte fibres, oméga-3, antioxydants, indique le Pr Sellam. Et où la consommation de viandes rouges, aliments ultratransformés et graisses saturées est limitée. » C'est-à-dire une assiette naturelle, variée et équilibrée à dominante végétale, aux vertus anti-inflammatoires et favorable au contrôle pondéral.

Puressentiel

CIRCULATION



L'EFFICACITÉ À L'ÉTAT PUR ANTI JAMBES LOURDES

EFFET FRAIS INTENSE¹



NOUVEAU



FORMULE 98,8% D'ORIGINE NATURELLE²

 Pharmacie

Parapharmacie

puressentiel.com



¹ - Spray Tonic Express. ² - Spray Tonic Express et 99,8% pour les Comprimés.



Le natto

a-t-il des effets antiviellissement ?

Les mérites de cette graine de soja fermentée qui nous vient du Japon sont partout vantés. Elle serait en particulier consommée par les habitants d'Okinawa, l'île qui compte de nombreux centenaires. Est-ce leur secret de longévité ? **Nathalie Courret**

C'est quoi exactement cet aliment ?

Le natto est un aliment traditionnel japonais, obtenu à partir de soja fermenté par une bonne bactérie (*Bacillus subtilis*). Des graines de soja sont d'abord trempées (pendant 10 à 12 heures) puis cuites à la vapeur ou bouillies, et enfin incubées avec cette bactérie pendant plusieurs heures (16 à 18 heures). On peut le préparer soi-même (avec du natto séché français et bio, env. 10 € le paquet de 100 g) ou en acheter tout prêt

Notre expert



Pr François Mariotti
professeur de nutrition, AgroParisTech, Paris, expert en nutrition publique, membre du Conseil scientifique de l'Anses*

dans le commerce (4 à 6 € les 150 g, Biocoop, Umai...). Mais, il faut bien l'avouer, c'est peu appétissant. Son aspect, son odeur et son goût sont loin d'attirer nos papilles. Au Japon, il est préparé avec des algues à la moutarde, des oignons émincés, de la sauce soja, et servi avec du riz.

Est-il intéressant sur le plan nutritionnel ?

Oui. Le natto apporte des protéines (19 g/100 g), des fibres (5,4 g/100 g), du potassium (729 mg/100 g),

du calcium (217 mg/100 g) et de la vitamine C (13 mg/100 g). C'est aussi une source de vitamines K, en particulier de vitamine K2 impliquée dans la bonne santé des os et la prévention des caillots sanguins.

En manger permet-il de vivre plus longtemps ?

« Il n'y a pas de preuves directes sur la santé et encore moins sur la longévité », dit le Pr François Mariotti. Il n'existe que des arguments indirects : « Une enzyme contenue dans le natto – la nattokinase – a des effets intéressants sur la pression artérielle à des doses atteignables par l'alimentation. Cela reste une relation indirecte car personne n'a montré que le fait de manger du natto diminue la pression artérielle. »

Le natto est également riche en spermidine. Cette substance pourrait stimuler le nettoyage de l'intérieur de nos cellules (au nom scientifique d'autophagie), un processus qui permet de ralentir le vieillissement. « C'est une hypothèse, nuance le spécialiste. On a identifié un mécanisme possible parmi les nombreux phénomènes qui interviennent dans la longévité. Personne n'a montré que la consommation de spermidine, et encore moins de natto, allongeait la durée de vie. »

Peut-on le tester ?

Oui, c'est sans risque, dans le cadre d'une alimentation diversifiée en légumineuses. « Il n'y a pas de signaux d'alerte. Seules les personnes sous anticoagulants doivent être prudentes à cause de la présence de vitamine K. »

* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

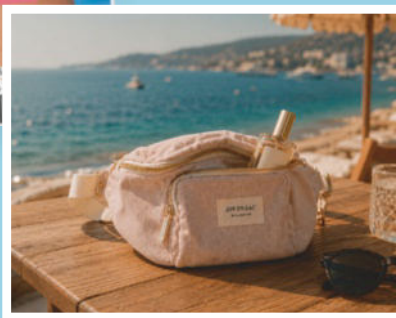
Abonnez-vous à **santé** magazine



1 an
12 n^{os} + 2 hors-séries

38,80€

Et recevez
Le sac banane



L'accessoire parfait pour compléter
votre look chic ou décontracté,
que ce soit en ville ou en voyage.

3 façons de s'abonner, à vous de choisir :

1 Par téléphone
09 69 32 34 40

(appel non surtaxé pour l'étranger
et les DOM/TOM). Paiement par
carte bancaire. Transaction sécurisée).

**2 Par carte
bancaire,
en flashant
ce QR code**



3 Par chèque

retournez votre bulletin d'abonnement
avec votre règlement sous enveloppe
non affranchie à :
UNI-MÉDIAS- SANTÉ MAGAZINE -LIBRE RÉ-
PONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX

☐ **Oui, je m'abonne ou j'offre 1 an à Santé Magazine (12 n^{os} + 2 hors-séries) + le sac banane au prix de 38,80€**

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part ⁽¹⁾

J'indique ici mon adresse

ACSM609

☐ Mme ☐ M. *Nom :

*Prénom : _____ Date de nais-
sance : _____

*Adresse : _____

*Ville : _____ *Code postal : _____

*E-mail : _____ *N° Tél : _____

J'indique ici l'adresse du bénéficiaire si j'offre

APSM609

☐ Mme ☐ M. *Nom :

*Prénom : _____ Date de naissance : _____

*Adresse : _____

*Ville : _____ *Code postal : _____

*E-mail : _____ *N° Tél : _____

* Mentions obligatoires

☐ J'accepte de recevoir par mail les offres des partenaires d'Uni-médias.

☐ Je joins mon règlement
de **38,80€ par chèque bancaire
ou postal** à l'ordre d'UNI-MEDIAS

Date et signature
obligatoires
Fait le

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2026 dans la limite des stocks disponibles. (1) Offrir avec engagement d'un an reconduit automatiquement à date anniversaire. Vous serez informé par écrit dans un délai de 1 à 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement et vous aurez la possibilité de l'annuler. A défaut, l'abonnement sera reconduit pour une durée identique. (2) Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire du Santé Magazine au prix de 3 € et le 4.90 €. En cadeau le trio d'une valeur de 42,85 € vous sera livré dans un délai de 4 semaines. En vous abonnant, vous confirmez avoir accepté nos Conditions Générales de Vente. Vous disposez d'un délai de quatorze (14) jours pour exercer votre droit de rétractation (pour plus d'information, veuillez consulter nos CGV sur <https://store.unimedias.com/mentions-legales.html>). Les informations collectées par Uni-médias auprès de vous font l'objet d'un traitement aux fins de vous fournir les services que vous avez requis, vous adresser des informations sur les activités et les services d'Uni-médias et de vous proposer des offres adaptées à vos intérêts. Pour en savoir plus sur le traitement de vos données personnelles et sur vos droits, consultez notre Politique de protection des données personnelles <https://store.unimedias.com/mentions-legales.html> Service client : (Appel non surtaxé pour l'étranger et les DOM/TOM).

Opération réparation à petit prix

L'été met la peau et les cheveux à rude épreuve, mais pas besoin de faire exploser son budget pour réparer et protéger efficacement !

Aurélia Hermange

Nos experts



Dr Reyhan Amode
dermatologue



Delphine Courteille
coiffeuse et fondatrice du salon éponyme

Après plusieurs semaines de soleil, de baignades et de changements de rythme, la rentrée révèle souvent quelques dégâts collatéraux : cheveux rêches, peau inconfortable, ongles plus fragiles ou teint moins homogène. Inutile pour autant de multiplier les produits ou d'investir dans des routines coûteuses. Grâce à des actifs bien choisis et à quelques gestes ciblés, on remet sa beauté sur les rails sans alourdir la facture !

Cheveux

Réparer les longueurs abîmées

Après l'été, les cheveux ont souvent perdu en souplesse, en brillance et en douceur. En cause, l'impact cumulé des UV, du sel, du chlore, des baignades répétées mais aussi des lavages plus fréquents. « Ils sont exposés à énormément d'agressions pendant l'été. Leur fibre devient plus poreuse et très asséchée, surtout sur les cheveux colorés ou méchés », explique la coiffeuse Delphine Courteille.

Le problème

Le film protecteur naturel des cheveux a été endommagé et ils ont perdu leur capacité à retenir l'hydratation. Ils cassent plus facilement, notamment lors de la reprise des brushings ou des appareils chauffants. Les cheveux texturés, bouclés, très épais ou décolorés sont souvent les plus touchés car ils ont davantage besoin de nutrition.

Les solutions

Pour réparer sans alourdir, mieux vaut miser sur une routine nourrissante en plusieurs étapes plutôt que

sur un simple shampoing réparateur. « L'idée, c'est vraiment de reconstituer la fibre », insiste la coiffeuse. Son conseil : commencer une à deux fois par semaine par un bain d'huile végétale appliqué sur les longueurs avant le shampoing. Parmi les plus intéressantes : les huiles de brocoli, de chanvre ou de moutarde, particulièrement adaptées aux cheveux très secs. Après le lavage, on privilégie des masques

riches en kératine, protéines d'avoine ou d'olive ou huile végétale afin de renforcer la structure du cheveu. Les beurres végétaux, comme le karité, aident à restaurer le film lipidique protecteur. Enfin, pendant quelques semaines, il est préférable de limiter les appareils chauffants ou d'appliquer systématiquement un soin thermoprotecteur avant séchage afin d'éviter de fragiliser davantage une fibre déjà sensibilisée.

Mon SHOPPING

1



1 Huile SOS. Riche en acides gras et réputée pour ses propriétés fortifiantes, elle nourrit les longueurs asséchées, aide à restaurer la fibre fragilisée et redonne de la souplesse aux cheveux malmenés. ■ **Huile de Moutarde bio, Aroma-Zone**, 8,50 € les 250 ml. En boutiques.

2



2 Fortifiant. Enrichi en huile de pépins de raisin, aux propriétés nourrissantes et antioxydantes, il aide à réparer les longueurs déshydratées tout en redonnant souplesse et brillance. ■ **Masque Vignes Merveilleuses, Garnier UltraDoux**, 6,39 € les 340 ml. En grandes surfaces.

3



3 Ultra-nutritif. Spécialement conçue pour les cheveux secs et abîmés, sa texture onctueuse nourrit, adoucit et redonne souplesse aux mèches fragilisées. ■ **Shampooing Cheveux Secs et Abîmés, parfum miel & jojoba, L'Arbre Vert**, 2,75 € les 250 ml. En grandes surfaces.



Visage

Calmer les tiraillements et la déshydratation

Rougeurs, inconfort, peau qui donne l'impression de "boire" les crèmes... Après plusieurs semaines d'exposition, l'épiderme peut avoir du mal à retrouver son équilibre. À la rentrée, on constate d'ailleurs souvent que le teint est moins lumineux et la peau plus sensible qu'à l'accoutumée. «Déshydratée, elle devient inconfortable, avec des sensations de tiraillement, constate le Dr Reyhan Amodé, dermatologue. Son microrelief est plus marqué et elle reflète aussi moins bien la lumière».

Le problème

Sous l'effet des agressions estivales, la barrière cutanée peut se fragiliser. Or, cette fine couche protectrice est essentielle pour limiter l'évaporation de l'eau naturellement présente dans l'épiderme. Lorsqu'elle est altérée, la peau perd davantage d'humidité, ce qui accentue les sensations d'inconfort et le manque d'éclat. Contrairement à une idée reçue, ce phénomène ne concerne pas uniquement les peaux sèches :

les peaux mixtes ou grasses peuvent aussi être déshydratées après l'été.

Les solutions

On doit agir sur deux leviers complémentaires : hydrater et nourrir. «Il s'agit avant tout de rétablir le niveau en eau de l'épiderme», dit le dermatologue. Son conseil : miser sur des actifs capables d'attirer et de retenir l'eau, comme l'acide hyaluronique ou les acides aminés qui agissent comme de véritables réservoirs et contribuent à redonner souplesse et confort. Certains AHA utilisés à faible concentration, notamment l'acide lactique, peuvent également contribuer à améliorer l'hydratation de la peau. Ensuite, il est important de renforcer la barrière cutanée afin de limiter les pertes en eau. «L'utilisation de corps gras permet de consolider cette fonction barrière», explique le spécialiste. Sur le visage, notamment pour les peaux mixtes ou à tendance acnéique, il recommande plutôt des huiles sèches non comédogènes ou des soins riches en lipides légers.



Mon SHOPPING

1 Bonne mine.

Grâce à son association de glycérine végétale et d'huile d'olive bio, elle contribue à maintenir l'hydratation de la peau et à lui redonner davantage de souplesse et d'éclat au quotidien. ■ **Crème Radieuse**, La Provençale, 6,50 € les 50 ml. En grandes surfaces.

2 Barrière renforcée.

Associant acide polyglutamique, connu pour ses propriétés humectantes, et squalane végétal issu de l'olive, ce soin aide à maintenir l'hydratation et à améliorer le confort des peaux sujettes aux tiraillements. ■ **Soin multicorrecteur Hydra**, Energiqa, 11,49 € les 40 ml. En grandes surfaces.

3 Réservoir d'eau.

Grâce à son cocktail d'acide hyaluronique, d'acides aminés et d'électrolytes, ce sérum contribue à maintenir l'hydratation des couches superficielles de l'épiderme. ■ **Sérum Ultra Hydratant Hydro Boost**, Neutrogena, 23,50 € les 30 ml. En grandes surfaces.

Ongles

Limiter la casse et renforcer durablement

Baignades fréquentes, UV, manipulations plus nombreuses pendant les vacances... À la rentrée, les ongles paraissent souvent plus fragiles, ils cassent facilement, présentent des fissures ou semblent moins résistants qu'au printemps. De quoi compliquer la reprise des manucures ou simplement les gestes du quotidien.

Le problème

Contrairement à une idée reçue, l'été n'est pas systématiquement responsable de leur fragilisation. « Des ongles cassants doivent avant tout faire rechercher une

cause interne, comme une carence en fer ou un trouble thyroïdien », rappelle le dermatologue. Certaines habitudes peuvent néanmoins accentuer le phénomène, comme l'utilisation répétée de vernis semi-permanents, de résines ou encore les lavages fréquents qui finissent par agresser et affaiblir la tablette unguéale. Des fissures peuvent alors apparaître et l'ongle devenir plus cassant.

Les solutions

L'objectif est avant tout de protéger l'ongle le temps qu'il se renouvelle. Pour améliorer son aspect et préserver sa souplesse, le dermatologue recommande

d'appliquer régulièrement des corps gras. « La tablette unguéale est constituée de kératine. L'application d'huiles végétales, comme l'huile de ricin, peut contribuer à améliorer l'aspect de l'ongle ». L'utilisation quotidienne d'un soin nourrissant sur les ongles et les cuticules aide également à limiter le dessèchement et à maintenir leur souplesse. Enfin, mieux vaut éviter les contacts prolongés avec l'eau et les produits ménagers sans protection. Le port de gants lors des tâches domestiques permet de limiter les agressions répétées et d'accompagner la repousse d'ongles plus résistants.

Mon SHOPPING

1 Fortifiante. Riche en acide ricinoléique, cette huile aide à renforcer les ongles fragiles, limite leur casse et favorise leur résistance. ■ Huile végétale de ricin, SO Bio'étic, 5,90 € les 50 ml. En grandes surfaces.

2

2 Anti-casse. Une phase huileuse nourrissante + une phase sérum hydratante pour prendre soin à la fois des ongles et des cuticules grâce à un extrait de fleur d'hibiscus allié aux huiles d'amande douce, de coco et de ricin. ■ Sérum Biphasoil, Addax, 12,95 € les 11 ml. En pharmacies.

3

3 Effet pansement.

Ce vernis correcteur uniformise visuellement stries et irrégularités, tout en aidant à renforcer les ongles fragilisés. Sa formule enrichie en kératine végétale limite la casse et le dédoublement tout en protégeant des agressions du quotidien. ■ Vernis Nail Corrector Redensifiant Kératine, Poderm, 15,90 € les 8 ml. En pharmacies.



Corps

En finir avec la peau de crocodile

Jambes qui tiraillent, bras rugueux, sensation d'inconfort après la douche... Chez certaines personnes, les baignades répétées en piscine ou en mer peuvent sensibiliser la peau pendant les vacances. À la rentrée, on lui offre un coup de pouce pour retrouver douceur et souplesse.

Le problème

La peau ne devient pas sèche de façon systématique "à cause de l'été" et de ses températures plus élevées. « Cela ne correspond à aucune réalité médicale ou scientifique », souligne le Dr Amode. En revanche, le chlore et le sel peuvent temporairement l'assécher lorsqu'elle y est fréquemment exposée. Les épidermes déjà secs ou fragiles ressentent alors davantage de tiraillements ou observent des zones plus rugueuses, notamment sur les jambes et les bras. Dans ces situations, il est recommandé de renforcer les mesures d'hydratation cutanée.

Les solutions

Comme pour le visage, il s'agit à la fois d'apporter de l'eau à la peau et de limiter son évaporation. Inutile cependant de se tourner vers les produits les plus coûteux. « Le prix de vente d'un cosmétique n'est pas proportionnel à la qualité de ses matières premières », rappelle le spécialiste. Quant au choix de la texture, elle dépend surtout du niveau de sécheresse : les laits et les crèmes, moins riches en corps gras, conviennent bien aux peaux qui recherchent un fini léger et non collant. Les baumes, plus concentrés en lipides, sont davantage adaptés aux peaux qui tiraillent ou présentent des zones très sèches. Enfin, les soins à l'urée peuvent se révéler intéressants en cas de rugosités marquées ou de peau très craquelée. « L'urée possède des propriétés kératolytiques qui permettent d'assouplir les zones épaissies et squameuses », précise le dermatologue.

Mon SHOPPING

1 Apaisant. Formulé avec de la glycérine et du panthénol, ce lait aide à soulager les sensations d'inconfort et à améliorer la souplesse des peaux sèches. Sa texture fluide pénètre rapidement, ce qui facilite une application quotidienne. ■ **Cica-Lait**, Mixa, 5,15 € les 250 ml. En grandes surfaces.

2 Peaux extra-sèches. Son association d'huile de coco et de beurre de karité bio apporte des lipides à la peau et contribue à restaurer son confort. ■ **Mon Baume réparateur, Énergie Fruit**, 6,49 € les 200 ml. En grandes surfaces.



Mains et pieds

Retrouver une peau souple

Talons qui accrochent les draps, cuticules desséchées, mains moins douces qu'avant les vacances... Entre les sandales, les baignades répétées et les expositions au soleil, les extrémités sont souvent les premières à perdre en souplesse et en confort. À la rentrée, quelques gestes ciblés permettent de leur redonner rapidement douceur et élasticité.

Le problème

Si les mains et les pieds ont tendance à se dessécher plus facilement que le reste du corps, c'est avant tout pour une raison anatomique. « Leur peau ne possède pas de glandes sébacées, explique le dermatologue. Elle ne produit donc pas de sébum, ce qui permet la préhension et la marche sans glisser, mais les prive aussi d'une protection naturelle qui la rend plus sujette aux rugosités, aux callosités et aux fissures. »

Les solutions

Pour retrouver rapidement plus de souplesse, mieux vaut miser sur des

soins riches en corps gras. « Leur utilisation la nuit, éventuellement sous occlusion à l'aide d'un film alimentaire, permet d'accélérer la réparation des fissures », indique le Dr Amodé. Pour les talons très épaissis ou les zones rugueuses, les soins à l'urée constituent également une option intéressante. « Grâce à son action kératolytique, l'urée aide à dissoudre l'excès de corne et à réduire les callosités », précise-t-il. Enfin, l'application quotidienne d'une crème nourrissante sur les mains, les pieds et les cuticules permet de préserver durablement leur souplesse et leur confort.

Salle de bains : le grand tri de rentrée

Après l'été, la salle de bains déborde souvent de produits ouverts, de soins accumulés et de routines improvisées au fil des vacances. Pourtant, chaleur, humidité et UV peuvent dénaturer certaines formules.

Premier réflexe : vérifier l'état des produits déjà ouverts. Une crème qui change d'odeur, une huile qui rancit. Ou un mascara utilisé depuis plusieurs

mois peuvent devenir moins efficaces, voire irritants. Même vigilance avec les protections solaires de l'été précédent lorsqu'elles ont été exposées à la chaleur ou transportées dans un sac de plage pendant des semaines. C'est aussi le moment de repenser les routines trop agressives. Après les UV, le sel, le chlore et les lavages répétés, la peau et les cheveux ont surtout besoin d'être apaisés et renforcés. Les gommages abrasifs, les shampoings très décapants,

les dissolvants agressifs ou les superpositions d'actifs puissants risquent au contraire d'entretenir les sensibilités et la déshydratation. Enfin, quelques gestes simples peuvent faire une vraie différence au quotidien. Nettoyer ses brosses à cheveux et ses pinceaux de maquillage, changer plus régulièrement sa taie d'oreiller ou encore limiter l'eau très chaude permet d'améliorer l'état de la peau et des cheveux sans multiplier les produits.



Mon SHOPPING

1 Confort immédiat.

Grâce au beurre de karité, reconnu pour ses propriétés émollientes, cette crème aide à assouplir les zones sèches et à améliorer le confort des pieds.

■ Crème pieds nourrissante, Evoluderm, 4,25 € les 125 ml. En grandes surfaces.



2 Réconfortante.

Enrichie en beurre de karité, huile d'amande douce et huile d'argan, cette crème aide à assouplir les mains très sèches sans laisser de film gras. ■ Crème Mains Nutrition, Le Petit Marseillais, 3,80 € les 75 ml. En grandes surfaces.



Quoi de neuf ?



Orangina secoue le Tour de France !

Sur les routes du Tour de France, Orangina accompagne chaque étape. Une boisson complètement secouée, reconnaissable par sa petite bouteille ronde et son goût unique. À secouer avant de déguster, Orangina se savoure en version Classique, Sans Sucres ou Rouge.

Disponible en GMS.
Site web: Orangina | Suntory Beverage and Food France

La peau des paupières très fine et fragile mérite un soin particulier !

Les laboratoires Théa ont développé Belphasol®, une solution micellaire nettoyante et démaquillante. Elle élimine en douceur le maquillage, les impuretés, et nettoie sans irriter les yeux et les paupières.

Sa formule associe une lotion micellaire et des poloxamères, réduisant l'inflammation en préservant l'équilibre de la peau.

Produit cosmétique - Flacon de 100ml : 15€50



Protégez votre peau et vos cheveux lors de votre douche

Le pommeau de douche filtrant Biotege filtre jusqu'à 100% du chlore et 99 % du calcaire, des métaux et des impuretés de l'eau. Testé par des laboratoires indépendants, il préserve votre peau et vos cheveux d'une eau de douche agressive.

Disponible sur biotege.fr



Beurre Bio Breton Grand Fermage demi-sel

Élaboré à partir de lait 100% bio et breton, ce beurre moulu cultive l'essentiel pour révéler toute sa richesse : du lait, des ferments et une pointe de sel. Sa texture tendre et son goût délicatement salé en font un indispensable, aussi gourmand sur une tartine qu'incontournable pour sublimer vos recettes.

Existe en demi-sel et en doux



Expert français de la santé bucco-dentaire et n°1 des brosses à dents soniques en pharmacie,

MyVariations renforce notre routine d'hygiène quotidienne avec le Stérilisateur UV-C.

Un appareil compact et intelligent qui, grâce à son rayonnement UV-C germicide, stérilise la tête de brosse en 3 minutes seulement. Testé cliniquement, il élimine 99,9% des bactéries.

Stérilisateur UV-C MyVariations 29€90 en pharmacie et sur myvariations.com

À adopter !



Svelte

Massée matin et soir, cette émulsion fluide (wakamé, bambou marin, complexe cryo-actif) garantit un bien-être revigorant et favorise le déstockage des graisses. Résultat : en 14 jours, un affinement des rondeurs et une peau plus tonique ! ● **Sérum Effet Cryo Zones Rebelles**, Thalgo, 53 €.



Saisissant

La formule coup de frais durable de ce gloss hydratant (non collant) booste le volume des lèvres, sans sensation de picotement. La botte secrète, proposée en 8 teintes, pour une bouche toute douce, lumineuse et pulpeuse sans excès. ● **Lip Injection Gloss Cooling Lip Plumper**, Too Faced, 29 €.

Aide-soignant

Proposé en roll-on, ce gel (eau thermale, huiles essentielles, camphre, menthol) agit tel un tsunami de fraîcheur SOS jambes lourdes, crampes, tendinites, arthrose. Puissant et pratique pour masser aisément les zones en détresse. ● **Gel Cryo Stimulant**, Balaruc les Bains, 6,95 €.



Effet frais CRYO!

Quand le mercure grimpe, on peut compter sur ces produits pour faire chuter la température, se rafraîchir, booster notre vitalité et sublimer notre allure !

Esther Laffay



Bienveillant

Bravo à ce soin rechargeable riche en procollagène et acide hyaluronique, à masser avec son applicateur CryoRoll qui, en 1 minute, décongestionne les poches et apaise. En 7 jours, fini les pattes-d'oie ! Top pour un regard plus jeune, toujours frais. ● **Sérum Yeux Collagène Anti-Rides**, Krème, 34,90 €.



Sensoriel

Les atouts de ce soin : une hydratation continue jusqu'à 48 h pour un max de confort, une équipe d'actifs pour lisser les rides et une texture aérienne fraîche qui fond sur la peau, l'allié idéal pour un rituel plaisir et en cas de forte chaleur !

● **Hyaluron Fresh & Plump Sorbet Hydratant Repulpant**, Garnier, 5,99 €.

Vivifiant

Ce stick illuminateur apaisant et tonifiant (collagène vegan, eau de mer, aloe vera) mime l'effet d'un *ice roller*. Maestro du coup d'éclat stratégique, on peut l'utiliser sur les lèvres, les yeux, le visage, le décolleté avec la promesse d'un frisson durable. ● **Cooling Water Jelly Shimmer**, Milk Makeup, 30 €.





Phénoménal

Ce kit assure un effet lifting bluffant en 20 min. Comment ? Grâce à une ampoule anti-âge (peptides + adonésine) et un masque hydro-gel qui abaisse la température de la peau de 5,7 °C. La garantie d'un éclat *glass skin* et d'un visage lissé aux contours bien sculptés.

● **Cryo Rubber Masque Raffermissant, Dr.Jart+, 14 €.**



Aquatique

Gorgé de menthol, ce gel à absorption rapide procure la même sensation que celle d'un plongeon dans une eau glacée : un bain de jeunesse tonifiant. À glisser dans son sac sans hésiter les jours de canicule. ● **Gel Jambes & Pieds rafraîchissant effet glaçon, Evoluderm, 7 €.**



Hypertonique

Après l'application de ce gel bio (eau de mer, *Chlorella vulgaris*, camphre...), la circulation sanguine va bon train, l'énergie et la fraîcheur sont au rendez-vous. Il booste aussi la synthèse de collagène et d'élastine.

La peau est plus ferme ! ● **Gel Jambes Légères, Guérande Cosmétiques, 32,90 €.**

Coupe-feu

En cas d'échauffement causé par le soleil, pas mieux que cette brume à effet froid immédiat (panthénol, acide hyaluronique, allantoin...). Elle soulage, répare la peau et peut s'utiliser tête en bas pour atteindre le dos sans effort. Elle offre aussi une hydratation durant 8 h ! ● **Brume Réparatrice, Osmosoft, 11,90 €.**



Pourquoi on les aime

● **Les soins corporels effet glaçon ne se limitent pas à un confort estival.** Le froid pousse le corps à libérer des endorphines, hormones du bien-être. En cas de *blues*, on peut appliquer ces soins après une douche froide de 30 secondes, efficace pour une forme olympique et un esprit plus vif !

● **Les masques effet cryo sont parfaits pour leur action lissante et coup d'éclat rapide.** On peut aussi

les utiliser après le sport car les actifs, comme les rétinoïdes, les AHA, BHA, apaisent les sensations d'échauffement ou d'inconfort. Attention, si on a une peau très sensible ou réactive ! Un contact prolongé au froid intense peut la fragiliser. Dans ce cas, on mise sur des soins à la texture effet frais pour une expérience plaisir : un froid modéré plutôt que de risquer un choc thermique.

Quelles techniques pour effacer les taches sur le visage ?

Témoins silencieux des années passées au soleil, ces taches brunes s'installent avec le temps. Mais toutes ne se traitent pas de la même façon.
Jasmine Saunier



Nos experts



Dre Martine Baspeyras

présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie



Dr Gérard Toubel
dermatologue, spécialiste du laser

Ces taches brunes que l'on maquille depuis quelques années sont parfois apparues dès la trentaine, après de nombreux après-midi à la plage, ou de déjeuners au soleil. Les cellules qui fabriquent le pigment de la peau, les mélanocytes, se dérèglent peu à peu, et finissent par créer ces petits amas de pigment brun, la mélanine, que l'on appelle lentigos. Le problème, c'est que les crèmes cosmétiques ne suffisent pas. «Elles permettent d'éclaircir et de stopper le processus, précise la dermatologue Martine Baspeyras, mais elles n'effacent pas les taches». Seule la médecine esthétique peut en venir à bout. Si on ne traite pas les taches brunes en été, c'est le bon moment pour obtenir un rendez-vous pour l'automne ou l'hiver.

Le laser contre des taches solaires bien définies

Le laser Q-switched cible le réservoir de mélanine dans la cellule, sans affecter la peau qui l'entoure. «Le rayon est très précis et très rapide, explique la Dre Baspeyras. Le pigment éclate, puis il est digéré par la peau». Des petites croûtes se forment et tombent en une semaine environ, pour révéler une peau régénérée. «Les taches disparaissent entièrement si l'indication est bien posée», affirme le Dr Gérard Toubel, dermatologue et spécialiste du laser. Une seule séance suffit la plupart du temps, mais il faut parfois revenir au bout de 4 à 6 semaines, si la tache est ancienne et que le pigment est incrusté profondément sous la peau.

● **Le prix ?** Une séance de laser coûte entre 200 et 300 €, selon le médecin. On ne s'expose plus au soleil pendant un mois après la séance. «Je recommande aussi de porter un écran solaire dès que l'on sort, y compris dans la voiture, note la Dre Baspeyras. Toute exposition aux UVA, même légère, favorise les taches.»



La lumière pulsée si elles sont nombreuses et floues

Le médecin peut avoir recours à l'IPL (*Intense Pulsed Light*) quand les taches sont disséminées et difficiles à traiter une par une. «C'est aussi une bonne option quand les bords ne sont pas nets, mais un peu diffus, souligne la Dre Baspeyras, ou quand les taches sont nombreuses et de couleurs différentes». Au lieu de cibler un point, le spécialiste balaie toute la zone. Le rayon lumineux est moins fort, le spectre lumineux étant plus large que celui du laser. Après la séance, on applique une crème cicatrisante pendant 5 jours. Les lentigos commencent par brunir. Une fois les petites croûtes tombées, elles sont plus ou moins effacées. Plus la tache est récente, plus elle a de chances de disparaître complètement.

● **Le prix ?** Entre 200 et 300 € la séance, sachant qu'il en faut deux ou trois.



L'azote liquide pour les taches foncées et anciennes

Utilisé souvent contre les verrues, il brûle par le froid et permet à la peau de se régénérer. On peut y avoir recours pour des lentigos anciens, incrustés et résistants. «On l'utilise toutefois avec parcimonie, car il faut faire attention à ne pas détruire les mélanocytes et générer une tache blanche», dit la Dre Baspeyras.

● **Le prix ?** De 50 € à 70 €. La consultation peut être remboursée, mais pas la destruction du lentigo.



Une crème contre les marques d'hyperpigmentation

Toutes les marques brunes ne sont pas des lentigos. On peut aussi avoir des taches d'hyperpigmentation après une inflammation (cicatrices d'acné...). Le médecin propose alors «une crème dépigmentante à base d'hydroquinone 5%, d'un peu de cortisone et d'acide rétinolique», développe le Dr Toubel. Préparée en pharmacie, on l'applique 1 à 2 fois par jour, selon sa tolérance. Les premiers résultats apparaissent en 4 à 8 semaines, pour un traitement qui se prolonge de 2 à 4 mois. «Le thiamidol semble aussi une bonne alternative lorsque l'hydroquinone est mal supportée», ajoute le Dr Toubel. La crème dépigmentante atténue nettement les taches, mais les fait rarement disparaître complètement.

● **Le prix ?** Bien que sur ordonnance, elle est non remboursée, et coûte entre 45 € et 60 €.



Les injections de peptides dépigmentants représentent une nouvelle piste en médecine esthétique. Ces protéines envoient des signaux aux cellules de la peau, et peuvent notamment bloquer les mélanocytes. Pour les Drs Toubel et Baspeyras, on manque encore de recul pour affirmer que cette technique est efficace.

C'est quoi le mélasma ?

Souvent plus larges, ces taches brunes sont le signe d'une pathologie particulière, multifactorielle et récidivante. Le soleil, les hormones ou encore les gènes entrent en jeu. Le mélasma a une composante inflammatoire qui contre-indique le laser, sous peine d'un retour de bâton pigmentaire. Outre les préparations à base d'hydroquinone, certains médecins proposent également de l'acide tranéxamique par voie orale.

Questions & Réponses D'EXPERTS

Comment densifier ses sourcils fins ?

Au fil du temps et des épilations, il arrive que les sourcils s'appauvrissent et soient plus clairsemés. Les conseils maquillage et soin d'une spécialiste pour ruser illico et les revitaliser jour après jour. **Esther Laffay**

Les sourcils ont des spécificités : une certaine forme, une longueur limitée et un cycle de vie assez court. Dans la plupart des cas, il est donc tout à fait normal d'en perdre. Mais si l'on veut ralentir leur chute et masquer leurs imperfections, il faut en prendre soin.

● **On commence toujours par les brosser dans le sens de la pousse des poils** à l'aide d'un goupillon propre. Objectif : les mettre en ordre et éliminer les résidus de produits appliqués lors de la routine soin visage.

● **On mise sur un crayon waterproof ton sur ton** avec la racine de ses cheveux pour dessiner leur forme. Et s'il est enrichi en actifs soin, c'est encore mieux pour stimuler la pousse des poils. L'astuce, afin de s'assurer d'obtenir une ligne harmonieuse, est de repérer trois points en se basant sur "la règle ABC" : le A correspond à la tête du sourcil ; le B sous l'arc (le milieu) ; le C à sa queue. On dessine un trait à la racine des poils du repère A au B, puis du repère B au C en suivant la ligne naturelle des sourcils. L'idée n'est pas de la transformer mais de la soutenir. Puis on brosse

Notre experte



Marianne Lecocq
make-up artist
Benefit France

les sourcils du bas vers le haut pour estomper le trait et diffuser la couleur.

À la clé, un arc bien défini et le comblement des trous disgracieux.

● **On utilise un mini-mascara waterproof**, ton sur ton avec la racine des cheveux et riche en microfibres, l'allié magistral pour colorer, texturiser et fixer les poils. Il suffit de les coiffer dans le sens de leur pousse, du point A à B, puis de B à C. Résultat : des sourcils plus fournis et impeccables jusqu'au soir. Si l'on souhaite augmenter davantage le volume, on peut réappliquer le mascara, cette fois-ci, à rebrousse-poil (de C à B et de B à A), puis on les brosse dans le sens de leur pousse, c'est la technique imparable pour les densifier avec un résultat naturel.

● **Le soir, on veille à bien faire place nette** pour éliminer le maquillage, le sébum et les impuretés accumulées dans la journée. Si les follicules pileux restent obstrués pendant toute une nuit, cela fragilise les poils. L'idéal est d'appliquer une huile démaquillante du bout des doigts en effectuant de légers mouvements circulaires. Une gestuelle qui permet de relancer la circulation sanguine, d'oxygéner le bulbe des poils et d'optimiser la repousse. On rince ensuite à l'eau claire.

● **On applique ensuite un soin nourrissant**, étape souvent négligée et pourtant essentielle. On peut choisir de l'huile de ricin, coach des phanères en détresse, ou un sérum riche en provitamine B5, biotine (vitamine B8)... pour favoriser la croissance des poils et renforcer leur ancrage. En six semaines les résultats sont là – des sourcils étoffés au top, un regard plus jeune –, avec la satisfaction de pouvoir alléger sa routine maquillage.

Notre sélection



Crayon
Liposourcils,
Talika, 25 €.



Mascara
Sourcils
Gimme
Brow+,
Benefit, 32 €.



Huile Délicate
Démaquillante
Very Rose,
Nuxe,
20,30 €.



Huile de
Ricin bio,
Melvita,
14,50 €.



Sérum
Double-
Brow,
Mavala,
25 €.

Peut-on atténuer la ride du lion ?

Cette ride qui se dessine entre les sourcils, donne un air fatigué, contrarié même lorsque l'on est détendu. Explications et conseils pour la rendre moins présente et avoir une expression plus apaisée.

Esther Laffay

Notre expert



Dr Pierre Schneider
dermatologue

La ride du lion est due à la contraction répétée de deux muscles, le corrugator et le procerus. Elle peut apparaître à la trentaine, voire avant, notamment en cas de forte expressivité du visage ou de mauvaise correction visuelle poussant à froncer les sourcils. Elle est aussi favorisée par l'exposition au soleil, le tabac, le manque de sommeil ou encore des

facteurs génétiques. Avec le temps et sous l'effet du vieillissement cutané, cette ride s'imprime, même au repos. Il est donc impératif d'adopter au plus tôt des bons réflexes au quotidien. L'application régulière de soins bien choisis contribue à préserver l'élasticité cutanée et, on le sait, une peau saine, bien dopée résiste mieux aux microtraumatismes répétés liés à la contraction musculaire. Il est important de préciser qu'une routine anti-âge ciblée ne peut faire des miracles sur une ride très creusée. Néanmoins, on peut réduire légèrement sa profondeur, et si elle nous obsède, c'est déjà bien !

● **On hydrate bien sa peau avec un sérum blindé en acide hyaluronique.**

Une formule concentrant différents poids moléculaires excelle en la matière. On obtient ainsi un meilleur lissage des ridules.

● **On peut miser sur un soin doté d'actifs "botox like".**

Les meilleurs alliés sont le spilanthal et l'hexapeptide. Le premier offre une rapide relaxation musculaire et un léger effet défroissant. Le second, agit en inhibant les neurotransmetteurs responsables des micro-contractions musculaires, intéressant pour retarder l'apparition de la ride ou même l'adoucir si elle est peu marquée.

● **On ne sort pas sans une protection SPF 50** pour limiter le photovieillissement qui accentue la visibilité des rides dynamiques. Un stick gorgé d'acide hyaluronique a tout bon pour une application facile et régulière tout en apportant un renfort d'hydratation.

● **Le soir, on utilise une crème riche en rétinol** pour accélérer le renouvellement cellulaire, augmenter la synthèse de collagène et améliorer la fermeté de la peau, ce qui lui permet d'absorber partiellement les déformations mécaniques.

● **On porte des lunettes de soleil**, même en hiver, pour contrer la luminosité incitant à froncer des sourcils. Il faut toujours en avoir une paire dans son sac !

● **On s'assure d'avoir un bon suivi ophtalmologique** pour corriger d'éventuels problèmes de vue rimant également avec sursollicitation de la zone intersourcilière.

● **Et on essaie de penser à contrôler ses mauvais réflexes** en fronçant moins systématiquement les sourcils. Facile à dire mais pas impossible à faire !

Notre sélection



Stick solaire transparent SPF50 Every Sun Day, Dr.Jart+, 28 €.



Sérum Concentré Hydra+ Hyaluronique, Roc, 36,90 €.



Sérum Concentré spilanthes & acide hyaluronique, Aroma-Zone, 9,95 €.



Sérum Tenseur Hexapeptide Solution 10%, Hyaluron Activ Procedure, Avène, 54,90 €.



Crème Nuit Anti-Rides au rétinol bio Merveilleuse, Sanoflore, 44,95 €.

J. WACKERHAUSEN / GETTY IMAGES - SDP

Autisme, bipolarité, TDAH...

Peut-on se fier aux tests d'autodiagnostic ?

Un test de trois minutes pour savoir si vous êtes autiste, borderline, bipolaire ou atteint d'un TDAH ? Sur TikTok, Instagram ou des plateformes spécialisées, les questionnaires d'autodiagnostic pullulent et promettent parfois de mettre enfin des mots sur un malaise ancien. Entre quête de réponses, sentiment d'avoir échappé aux radars et risque de s'enfermer dans une étiquette, que valent vraiment ces tests qui prétendent nous expliquer à nous-mêmes ?

Ana Boyrie

Nos experts



Pr Bruno Falissard
psychiatre et
biostatisticien,
spécialiste de la
validation des
outils d'évaluation
en santé mentale



Amandine Legrand
psychologue
clinicienne

Si vous avez toujours eu l'impression d'être un extraterrestre sur Terre, faites ce test". Sur TikTok, ce type de vidéo cumule parfois des centaines de milliers de vues. D'autres prennent la forme de pseudo-cours de psychopathologie dispensés par de parfaits inconnus : "Voici les quatre domaines impactés chez les borderline", annonce un jeune homme face caméra. Un troisième lance : "On t'a déjà dit : "T'es bipolaire toi" ? Fais ce test". Tests de dépression, d'anxiété, de TDAH, d'autisme, de trouble borderline, de bipolarité ou de haut potentiel intellectuel... En quelques minutes, des créateurs de contenus proposent à leurs abonnés de remplir un questionnaire censé révéler un trouble psychique ou neurodéveloppemental. D'autres affichent fièrement leur score avant de conclure : "Ça explique toute ma vie". Marie, 33 ans, s'est elle aussi laissée tenter. En scrollant sur Instagram, elle tombe sur une publicité pour BetterHelp, une plateforme de thérapie en ligne promettant d'orienter les utilisateurs vers un professionnel adapté à leurs besoins. « L'envie d'entamer une thérapie était là, mais je n'avais pas le courage

d'appeler une vraie personne, raconte-t-elle. Répondre à des questions toutes faites depuis chez soi, c'est rassurant. » Pourtant, au moment de renseigner son nom et son adresse mail, elle abandonne. « J'ai senti la douille venir », sourit-elle. Sa mère s'est elle aussi essayée « par curiosité » à un test sur le TDAH avant d'abandonner en découvrant qu'il fallait créer un compte « et signer pour 10 ans de spams ». Avec le recul, Marie analyse : « Comme un jeu qui, en plus d'être ludique, nous permettrait peut-être d'obtenir des réponses sur nous-mêmes. » Une quête de sens qui attire de plus en plus d'internautes.

Mettre des mots sur des maux

Pourquoi ces tests séduisent-ils autant ? D'abord parce qu'ils sont simples d'accès : quelques clics suffisent pour obtenir un score, parfois accompagné d'une interprétation personnalisée. Pour Amandine Legrand, psychologue

“Répondre à des questions toutes faites depuis chez soi, c'est rassurant”



“Internet devient un premier espace d'exploration”

clinicienne, cette popularité répond avant tout à un besoin légitime. « Beaucoup de personnes cherchent des réponses. Pour certaines, ces tests permettent de mettre des mots sur des difficultés qu'elles attribuaient jusque-là à de la paresse ou à une forme de bizarrerie », explique-t-elle. Le phénomène concerne particulièrement les adultes qui s'interrogent sur un éventuel diagnostic tardif d'autisme ou de TDAH. Pendant longtemps, ces troubles ont été étudiés principalement chez de jeunes garçons, laissant de côté tous les autres profils. « Beaucoup ont le sentiment d'être passés entre les mailles du filet. Internet devient alors un premier espace d'exploration », souligne la psychologue. Les réseaux sociaux jouent aussi un rôle important. « Certains se reconnaissent pour la première fois dans le témoignage de quelqu'un qui raconte son quotidien », poursuit-elle. Car derrière les hashtags #ADHDAwareness, #bipolardisorder ou #autismacceptance, se cache une aspiration beaucoup plus universelle, dit le Pr Bruno Falissard, psychiatre : la compréhension de soi. « Quand le mal est à l'intérieur de votre esprit, ça fait peur. Se poser des questions, c'est profondément humain. » Reste à savoir si ces questionnaires sont réellement capables d'y répondre.

Des résultats qui ne font pas un diagnostic

« Un questionnaire ne permet pas de faire de la clinique », tranche le Pr Falissard. « Il faut avoir en face de soi un professionnel capable de percevoir ce que l'on appelle une rupture phénoménologique, c'est-à-dire le moment où une personne a véritablement basculé dans une maladie. » Autrement dit, un test peut mesurer des symptômes, une souffrance psychique, ou encore ce que le psychiatre appelle une “dépressivité” – une humeur négative passagère – mais il ne permet

JORDI SALAS / GETTY IMAGES - DR

“Un professionnel ne se contente jamais de regarder un score. Il l'interprète en tenant compte de l'histoire de la personne”

pas, à lui seul, de poser un diagnostic de dépression.

Tous les questionnaires ne se valent pas pour autant. Certains outils, comme l'AQ (quotient autistique), le CAT-Q (questionnaire sur les traits autistiques de camouflage), le RAADS-R (repérage de l'autisme chez l'adulte) ou certaines échelles d'évaluation du TDAH (l'ASRS), ont fait l'objet de travaux scientifiques rigoureux. C'est également le cas des questionnaires ciblant les troubles anxieux et dépressifs (HAD ou Hamilton). « D'autres n'ont aucune base méthodologique, reprend Amandine Legrand. Il existe un très grand écart de qualité. » Et même lorsqu'ils sont validés, ces questionnaires restent imparfaits. « Ce ne sont pas des outils de décision, mais des outils de recueil d'informations », insiste la psychologue.

« Un professionnel ne se contente jamais de regarder un score. Il l'interprète en tenant compte de l'histoire de la personne, de son comportement et d'éventuels troubles associés. » Les résultats peuvent ainsi être faussement rassurants ou, au contraire, faire suspecter à tort un trouble inexistant. À cela s'ajoutent les limites inhérentes à toute auto-évaluation : comprendre les questions, être capable d'observer son propre fonctionnement et d'y répondre avec lucidité. « Certaines personnes ont mis en place tellement de stratégies de compensation qu'elles sous-estiment leurs difficultés. D'autres, au contraire, peuvent être influencées par leur état émotionnel du moment », souligne la psychologue.

Une réponse à un réel besoin

Les spécialistes mettent également en garde contre un autre risque : celui de l'effet de confirmation. « Quand on arrive avec une hypothèse en tête, il faut toujours continuer à explorer d'autres pistes », rappelle Amandine Legrand.



Une personne qui s'interroge sur un autisme ou un TDAH peut aussi présenter un trouble anxieux, une dépression ou un stress post-traumatique. « Le but n'est pas seulement de donner une étiquette, mais des clés de compréhension et des pistes d'action pour la suite. » Bruno Falissard observe régulièrement ce phénomène dans sa pratique. « Des patients convaincus d'avoir un trouble après avoir effectué un test en ligne ? Tout le temps ! » Mais cela ne constitue pas forcément un obstacle au travail thérapeutique. « La personne a déjà fait un bout de chemin. » Le psychiatre s'inquiète davantage

“Si l'autodiagnostic est aussi populaire, c'est aussi parce que les diagnostics restent difficiles d'accès”



Les 5 points à retenir

1

Certains tests sont fiables,

validés par des études ou construits à partir d'échelles médicales, d'autres pas du tout !

2

Pour repérer un outil sérieux,

vérifiez qu'il mentionne clairement ses auteurs, qu'il s'appuie sur des publications scientifiques.

3

Aucun ne peut poser un diagnostic. Un autotest sérieux peut permettre un repérage, une aide au dépistage, une évaluation mais il ne pose pas de diagnostic de tel ou tel trouble.

4

Il ne remplace pas une évaluation clinique. Si l'outil le précise, c'est aussi un bon point.

5

Si un résultat vous inquiète, le bon réflexe reste d'en parler à un professionnel de santé.

de la place croissante qu'occupent certaines catégories diagnostiques dans la construction des jeunes générations. « Aujourd'hui, l'autisme ou le TDAH sont devenus, pour beaucoup, des identités. » Le risque est qu'une personne finisse par ne plus se penser qu'à travers son trouble supposé, qui devient alors sa principale grille de lecture. Une dérive favorisée par des réseaux sociaux souvent peu nuancés. Certaines vidéos réduisent des troubles complexes à une poignée de caractéristiques dans lesquelles chacun peut facilement se reconnaître. D'autres valorisent l'autodiagnostic tout en discréditant l'expertise des professionnels. Pour autant, Amandine Legrand refuse de diaboliser ces plateformes. « Si l'autodiagnostic est aussi populaire, c'est aussi parce que les diagnostics restent difficiles d'accès : délais très longs, coût des bilans, manque de professionnels formés au diagnostic tardif... L'autodiagnostic répond à un besoin réel. »

De l'écran au cabinet : un chemin possible

Faut-il alors bannir ces tests ? Pas si vite. Pour Amandine Legrand, ils peuvent constituer une première marche dans un parcours de réflexion personnelle. « Certaines questions vont résonner, aider à mieux identifier certaines difficultés, ou préparer la rencontre avec un professionnel. » Le plus important est sans doute de considérer le résultat comme une hypothèse, et non comme un verdict. « Même lorsqu'un diagnostic n'est finalement pas confirmé, tout ce que la personne a appris sur elle-même au cours du processus reste valable », dit-elle. Un constat auquel Marie s'identifie volontiers. Aujourd'hui, la jeune femme consulte une psychologue une fois par semaine et estime que ces tests ont – de manière indirecte – contribué à sa démarche. « Non pas parce qu'un site web m'aurait diagnostiqué un trouble, mais parce que je me suis dit qu'il serait plus efficace de voir une personne formée pour m'accompagner. »

Et si on apprenait à *se reposer* ?

Normalement, les vacances servent à ça... Et pourtant, on en revient parfois épuisé. Voici les bons réflexes pour vraiment recharger ses batteries, mentalement et physiquement. **Laura Chatelain**

Nos experts



Dre Marine Colombel

psychiatre spécialisée dans le traitement du burn-out et la méditation de pleine conscience



Pr Damien Davenne

chronobiologiste, professeur émérite à l'Université de Caen



Dre Inge Declercq

neurologue et somnologue à l'Hôpital Universitaire d'Anvers (Belgique)

Je suis mon propre rythme... pas celui des autres

«Ce qui permet le plus de récupérer, c'est un temps de sommeil suffisant et de qualité. Libéré de certaines obligations liées au travail, il faut profiter des congés pour retrouver son rythme biologique naturel, en particulier les horaires de lever et coucher», dit la Dre Marine Colombel. «Les plages horaires pour lesquels notre organisme est programmé pour dormir varient d'une personne à l'autre. Souvent, le rythme des vacances avec des soirées tardives convient bien aux

couche-tard mais moins aux couche-tôt.

Le maître-mot, c'est de s'écouter», indique le Pr Damien Davenne. En famille ou entre amis, il faut trouver des compromis, mais on n'est pas obligé de tout faire ensemble : allez-vous coucher quand vous en ressentez les signes, même si les autres restent dehors à discuter. À l'inverse, ne vous forcez pas à mettre un réveil pour aller au marché ou voir le lever de soleil si cela ne vous convient pas. «Prévoyez aussi des moments seuls, pour être sûr de faire les choses vraiment à votre rythme», ajoute le chronobiologiste.



Je conserve un minimum de repères

«Se décaler complètement et faire n'importe quoi à n'importe quelle heure parce que cela donne une impression de liberté est une erreur, précise le Pr Davenne. Les changements et l'instabilité demandent à l'organisme de s'adapter en permanence: c'est en fait très énergivore.» Bien sûr, il faut lâcher un peu prise sur les horaires, mais essayez de garder quelques repères, avec un déjeuner autour de 12/13 heures et un dîner pas trop tardif, même simples, pour alléger la charge mentale.

Je n'hésite pas à alléger mon programme

«La principale erreur qui empêche de récupérer, c'est de vouloir trop en voir et trop en faire. Il vaut mieux en faire moins mais vivre ces moments en pleine conscience, sans penser à ce que l'on fera après», observe la Dre Colombel. Évitez de surcharger le planning des vacances avec les visites et activités, et gardez des moments où rien n'est prévu pour laisser place à la spontanéité, à l'ennui et la contemplation. «Dès que l'on n'est plus focalisé sur une tâche précise, mais que l'on regarde simplement le paysage, les nuages qui défilent ou les gens qui passent en rêvassant, le réseau du "mode par défaut" du cerveau s'active, laissant celui orienté vers les tâches se reposer. Ces moments d'ennui offrent un repos cérébral et réduisent la fatigue mentale», explique la Dre Inge Declercq. Si vous vous sentez bien en terrasse ou au bord du lac, ne vous forcez pas à enchaîner sur la balade qui était prévue. Si vous vous dites "il faut que...", c'est mauvais signe. Là encore, écoutez vos envies!

J'apprécie mon environnement

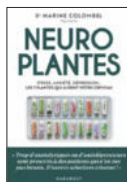
«Profiter d'un environnement naturel (plage, montagne, jardin...) aide à décrocher des ruminations du mental et active le système nerveux parasympathique, celui du ralentissement, qui est un peu comme un mode "économie d'énergie": la fréquence cardiaque et la tension artérielle diminuent, les muscles se relâchent...», ajoute la psychiatre. Sortez, allez vous balader ou vous baigner, lisez...

70%

des Français n'arrivent pas à lâcher prise durant leurs vacances, et 62% ne rentrent pas assez reposés.

Sondage Appinio pour Valdys, février 2024.

À lire



Neuroplantes,
Dre Marine Colombel,
éd. Marabout, 17,90 €.



**Quand votre
cerveau dit pause!**
*La méthode du
Dre Declercq pour
diminuer stress,
fatigue et booster
votre énergie!*
Dr Inge Declercq,
éd. DBS, 19,90 €.

Je choisis des activités qui changent de mon quotidien

«Se reposer, c'est se régénérer, c'est-à-dire laisser aux cellules de l'organisme le temps de se reconstruire, en faisant des pauses. Changer d'activités ou bouger différemment permet de solliciter d'autres cellules, notamment musculaires», note Damien Davenne. Si on adore courir, on peut bien sûr faire une séance de temps en temps mais pas tous les jours. Mieux vaut alterner avec d'autres activités: un peu de nage, une initiation au yoga... Et si votre profession vous demande de lire beaucoup de rapports, pourquoi ne pas essayer d'écouter des podcasts ou de lire un roman graphique plutôt qu'un gros pavé?

Je coupe mes écrans

«Faire défiler des articles ou des vidéos sur internet et passer d'une appli à l'autre épuise le cerveau, notamment la mémoire de travail», révèle la Dre Declercq. Prévoyez des plages de déconnexion: vous pouvez laisser votre téléphone à la maison le temps d'une après-midi au bord de la piscine, lire les infos dans le journal plutôt qu'en ligne, utiliser un plan papier pour la balade...

La sieste est-elle une bonne idée ?

«Oui, c'est bien plus efficace qu'une grasse matinée si on se sent fatigué, car on est biologiquement programmé pour couper notre journée en deux. La sieste permet de récupérer des activités du matin pour bien attaquer celles de l'après-midi», assure Damien Davenne. Pour s'endormir facilement, il faut un peu d'entraînement: si cela vous tente, essayez de la faire dès le début des vacances et tous les jours, de préférence à peu près à la même heure et au même endroit. De 20 à 30 minutes pas plus, afin de ne pas empiéter sur le sommeil du soir (n'hésitez pas à mettre un réveil).

Alice Derieux

“Crise d'angoisse : j'ai l'expérience du terrain”

La comédienne et humoriste connaît un grand succès sur les réseaux sociaux. Anne-Marie de Saint-Chybre, Annie Chakra, Anabelle Môche... ses personnages séduisent. Pour *Santé magazine*, elle présente son mémento de survie de l'angoissé en crise.

Assis à votre place dans le bus 52, tout est normal. Trajet normal, journée normale. Et là, c'est le déclic : vous allez mourir. Votre corps vous le dit. Votre cerveau l'encourage.

Le cœur palpite, la respiration s'accélère, la lumière est trop forte, tandis que vous commencez à voir l'entrée du fameux tunnel ! Ce sont vos dernières secondes... De longues dernières secondes (qui durent environ 30 à 45 minutes).

Et finalement, au bout du tunnel, une voix. Est-ce l'au-delà ? Non. C'est le chauffeur du bus : « Terminus. Tout le monde descend. »

Félicitations ! Vous avez fait votre première crise d'angoisse.

Angoisse : inquiétude profonde née d'un sentiment de menace imminente.

Crise : manifestation soudaine et violente.

Crise d'angoisse : manifestation soudaine et violente d'une inquiétude profonde née d'un sentiment de menace imminente.

Note à moi-même : ne plus lire cette phrase à voix haute, pour des raisons anxiogènes évidentes.

Ayant été, je crois, déjà angoissée avant ma propre naissance, je n'ai pas la prétention d'offrir de solution miracle contre les crises d'angoisse. Mais j'ai l'honnêteté d'avoir l'expérience du terrain. Si vous êtes concernés, vous savez que vous n'avez rien à perdre !

Et si vous ne l'êtes pas, rassurez-

vous : il reste encore environ 15 à 25% de chances que ça vous tombe dessus au moins une fois au cours de votre vie.

1 - Se renseigner

Vous en parlez à un ami :

« Mais c'est dans ta tête ! T'as qu'à te détendre un peu ! »

Note à moi-même : changer d'ami.

2 - Se renseigner virtuellement

Vous tapez « Comment stopper une crise d'angoisse ? » et vous tombez sur un podcast bien-être, bol tibétain en fond :

« Ding ! »

Puis une voix suave : « Ne luttez pas, laissez-vous envahir par les symptômes physiques avec bienveillance... »

OK. J'accueille ma tachycardie, je souris au vertige, et cette sueur qui coule dans mon dos me rappelle mes vacances à Punta Cana (je n'y suis jamais allée, mais le nom sonne bien pour illustrer le côté tropical).

« Ding ! Maintenant, respirez, et pensez à un souvenir apaisant. »

OK. Je respire. Je suis dans le jardin de grand-mère, c'est l'été. Allongée sur la pelouse moussue et moelleuse, les hirondelles passent au-dessus de ma tête, ça sent la confiture qui mijote, et... j'ai toujours cette sensation de mort imminente en plus d'avoir pourri un bon souvenir. Merci.

3 - Astuces testées et presque approuvées

Au moment de la montée, placez

des glaçons dans vos mains et un stick de menthol sous votre nez.

Se concentrer sur le froid et l'odeur aide à faire redescendre la crise, et au pire, vous donne la sensation d'être un mojito.

En parlant de mojito, vous pourriez être tenté de boire un verre pour faire retomber l'angoisse. Erreur. Le cerveau n'aime pas quand on l'empêche de s'exprimer : boire pour contrer une crise d'angoisse, c'est attraper la queue du Mickey, sur le coup, satisfaisant, mais la garantie de repartir pour un tour de manège ! C'est ce que les scientifiques appellent l'effet rebond.

4 - L'angoisse de l'angoisse

Ce qui est formidable avec l'angoisse, c'est qu'elle est autosuffisante et recyclable :

J'angoisse, je fais une crise, j'angoisse de faire une crise, alors je fais une crise d'angoisse.

Et ce jusqu'à... eh bien, nous avons donc découvert la puissance du mouvement perpétuel.

5 - Mes vrais conseils

Ne culpabilisez pas : la personne qui souffre ici, c'est vous, alors ayez un peu d'empathie pour cette personne. Et quand la crise arrive, vous avez le droit de dire :

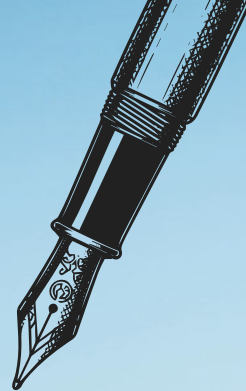
« Je te le dis pour dédramatiser, mais je suis en train de faire une crise d'angoisse, voilà. » Même si le chauffeur du bus 52 vous regarde avec un air perplexe, ça vous enlèvera le poids de la dissimulation.

A portrait of a young woman with long, wavy brown hair and light green eyes, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a ribbed, burnt-orange tank top. The background is a solid teal color.

Son actu

Retrouvez tous
ses événements et
personnages sur son
compte Instagram
[@alice_derieux](#)
Et sur scène dans
la pièce *Toc Toc*
de Laurent Baffie,
à La Scène
Parisienne jusqu'au
29 août 2026.

J'apprends à aimer mes imperfections



Nez jugé trop gros ou trop long, poitrine considérée comme trop petite ou trop grosse, cuisses vues comme trop rondes... Nos complexes physiques nous empoisonnent la vie. Tout autant que notre désir de perfection au travail ou en famille, quand notre caractère nous joue des tours. Et si nous apprenions à aimer nos défauts ?

Emmanuelle Blanc et Laure Dasinières

Nos experts



Anne Marrez
psychologue



Camille Rochet
psychothérapeute
et psychologue



Maggie Oda
psychologue



Dr Jean-Christophe Seznec
psychiatre

Connaissiez-vous le wabi-sabi, ce concept japonais esthétique et spirituel qui célèbre la beauté des choses simples et imparfaites ? Une philosophie de vie qui, si on l'applique à soi-même, permet de desserrer l'étau de notre peur d'échouer et, ainsi, d'avancer plus librement. La boîte à outils de certains psychiatres et psychologues est remplie d'exercices pour prendre le dessus sur ces complexes et limites envahissants. Au bout de quelques semaines, à votre rythme, en alternant les exercices qui ciblent le physique ou le comportement, vous vous sentirez mieux.

ALEKSANDAR GEORGIEV, G-STOCKSTUDIO, SANYASH / GETTY IMAGES (3) - OLENA / STOCK.ADOBE.COM



Étape 1

J'apprends à mieux m'analyser

○ Je m'observe dans ma globalité

« Nous avons tendance à faire la loupe et à ne voir que les détails », explique Maggie Oda, qui invite à appréhender son corps dans sa globalité. « Regardez votre corps en entier, considérez ce que vous aimez, ce que vous aimez moins sans vous focaliser sur les détails. » Dans le même sens, le Dr Jean-Christophe Seznec précise : « Les miroirs servent pour ajuster son col ou se maquiller car ils ne donnent qu'une vision de nous en deux dimensions et ne sont ainsi par le reflet de ce à quoi nous ressemblons en entier et en mouvement. »

Je fais le même exercice concernant ma personnalité et mon caractère.



○ Je note les différentes parties de mon corps

Les personnes qui souffrent d'un complexe physique ont tendance à avoir une vision sans nuance de leur apparence et si elles devaient se noter, elles s'attribueraient un 0/10 ! Afin de sortir de cette dichotomie, Maggie Oda incite à s'observer et à noter les différentes parties de son corps et à faire la moyenne : « Personne ne se met zéro partout ! Cette note globale ne sera sans doute pas parfaite, mais elle ne sera pas nulle non plus. Elle permet de nuancer la perception que l'on a de soi. »

Étape 2

Je passe à l'action

○ Je joue au jeu de "la meilleure amie"

L'idée : imaginer que l'on se regarde comme une meilleure amie le ferait. Nous dirait-elle : « Tu as les fesses molles » ou « Tu es nulle » ? Non, bien sûr : « Non seulement elle ne nous parlerait pas aussi durement, mais elle aurait une image plus globale de nous, moins ciblée sur nos imperfections, confirme Camille Rochet. En se regardant ainsi, on est plus indulgent avec soi. »



○ Je surmonte ma gêne

Prendre des cours de danse, aller à la piscine, s'inscrire sur un site de rencontres... autant d'activités que certaines personnes qui restent focalisées sur leurs imperfections se refusent à faire pensant que leur physique ou leurs capacités les en empêche. « Ce ne sont que des pensées, des croyances, qui limitent et contraignent », explique Anne Marrez. Et tant que l'on ne fait rien pour se prouver le contraire, ces croyances continuent de se valider. Il s'agit donc de passer à l'action et de pousser, par exemple, la porte de ce cours auquel on ne se sent pas en droit d'aller. Par exemple, l'activité physique « rend le regard et la perception que l'on a de soi-même plus bienveillants et permet ainsi de mieux s'accepter et s'aimer tel que l'on est », dit Camille Rochet. Pensez aussi au théâtre, aux activités créatives et à tout ce qui peut nous aider à nous réaliser, au-delà de notre façade physique.

✓ L'avis de l'experte



Anne Marrez

« Si corriger ces pensées limitantes par l'action est salvateur, le processus pour y parvenir n'est pas forcément aisé, car il nous confronte à nos fragilités. Il faut accepter de ressentir des émotions négatives, de la peur, de la gêne. Cela demande parfois

un apprentissage auquel une psychothérapie peut contribuer lorsque l'on se sent coincé. »

○ J'observe et apprécie la diversité chez les autres

Je prends le temps de me décentrer et d'observer les diversités physiques et psychiques. Cela me permet de comprendre que nous sommes tous uniques, pas forcément conformes aux standards de beauté mais que cela n'empêche pas de s'épanouir, d'aimer et d'être aimé. La découverte de cette joyeuse diversité, c'est aussi ce qu'apporte le fait de se confronter aux autres lors d'activités collectives, peu importe qu'il s'agisse de cours de yoga, de théâtre... « C'est en compagnie des autres que l'on se rend compte de ce qui est vraiment important chez les personnes », ajoute Anne Marrez.



○ Je liste ce que j'aime chez un ou une amie

En continuité avec l'exercice précédent, Maggie Oda propose de nommer les qualités que l'on apprécie chez une amie. Drôle ? Intelligente ? Positive ? Généreuse ? Autant d'atouts qui n'ont rien à voir avec la beauté ! Et de fait, les gens ne nous aiment pas pour notre physique. La psychologue invite ensuite à se situer sur les différentes qualités listées afin de se décentrer des aspects purement corporels. « On admire l'acrobate mais on aime le clown, s'amuse le Dr Seznec. On l'aime pour ce qu'il est, pour son humour, son intelligence et sa faculté à rire de ses défauts. »

✓ Le conseil de l'expert



Dr Jean-Christophe Seznec

« Lorsque j'accueille des patientes qui souffrent de complexes physiques, je leur recommande

vivement de jeter un coup d'œil du côté du Cabaret New Burlesque. Les femmes qui le pratiquent ont souvent des physiques improbables qu'elles assument et dont elles jouent. Elles sont géniales ! »



○ Je saisis au bond les compliments

Je note sur des Post-it chaque compliment sincère que je reçois. « Une tenue ou une coupe de cheveux qui nous va bien, notre capacité d'écoute ou notre humour... Collés bien en évidence, ces petits mots nous rappelleront que l'on n'est pas que défaut, et nous aideront à avoir un regard plus objectif sur soi », affirme Camille Rochet.

Les pièges à éviter

Se comparer aux autres : « Nous sommes toujours perdants », signale Jean-Christophe Seznec. C'est d'autant plus vrai sur les réseaux sociaux comme Instagram où les gens ne postent que leurs meilleures photos voire des clichés retouchés. C'est également le cas avec les publicités qui entretiennent notablement l'insatisfaction physique.

Chercher la réassurance auprès d'autrui : le réflexe est courant. Lorsque l'on souffre d'un complexe, on peut avoir tendance à demander à nos proches de nous rassurer. « Cela risque au contraire de renforcer le complexe, de créer un cercle vicieux et d'être encore davantage dépendant du regard des autres, explique Maggie Oda. Apprendre à aimer ses imperfections, c'est avant tout un travail personnel. »

✓ L'avis de l'experte



Camille Rochet

« Derrière une exigence de perfection, se cache bien souvent un besoin d'être aimé. Il est alors important de réaliser que même si l'apparence physique est la première image donnée aux autres, il existe bien d'autres moyens de nous faire aimer d'eux. En passant, par exemple, du temps avec nos proches ou des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt. »

○ Je me pardonne, parfois

Il y aura toujours des moments où l'on déçoit : « C'est inévitable, et il faut l'accepter, souligne Camille Rochet. Mais il est important aussi de pardonner ce qui est pardonnable, car cela permet de nous libérer d'une situation qui, certes, a existé, mais qui appartient désormais au passé. »

○ Je négocie avec mon exigence de perfection

À placer la barre trop haut, on risque de faire de nos échecs et nos déceptions une blessure d'orgueil. Mieux vaut négocier avec notre exigence de perfection, en étant par exemple toujours aussi rigoureux et soucieux du détail pour les tâches importantes, et en lâchant du lest pour celles qui le sont moins. « Et si l'on commence un travail, ou que l'on change de poste, on doit se convaincre qu'il est normal de ne pas être parfait puisque l'on est dans une période d'apprentissage », rassure le Dr Seznec. Dans tous les cas, le but est de faire du mieux qu'on peut, de donner le meilleur de soi-même, mais sans viser la perfection.



○ J'ose me mettre en valeur

Raconter ses victoires, même modestes, à nos proches ou nos collègues, montrer que l'on est fier d'avoir relevé un défi, même si l'objectif n'a pas été atteint : « Cette mise en valeur de nous-même permet de mettre plus de poids sur ce qui va bien et d'en donner moins à ce qui ne va pas. »

○ J'accepte de demander de l'aide

Ne pas avoir été génial sur une tâche ou être un peu désorganisé ne signifie pas que l'on est imparfait sur toute la ligne. Pour sortir du jugement négatif que l'on se porte, et analyser de façon plus cartésienne nos imperfections, il est important de changer de perspective : « En demandant par exemple à des personnes en interne, manager ou collègue, de nous faire un *feedback* sur notre travail. Peut-être alors nous aidera-t-il à nous améliorer, ou valorisera-t-il nos autres qualités et à réaliser que les conséquences de nos manquements ou nos erreurs sont parfois beaucoup plus faibles qu'on ne l'imagine. »

3 choses à retenir

1 Accepter mes imperfections renforce (sainement) mon individualité :

en se concentrant davantage sur ce qui fait de nous des personnes uniques, avec ses défauts et ses qualités : « Celles qui nous apportent de la satisfaction et nous rendent précieux aux yeux des autres », dit Camille Rochet.

2 Je me concentre sur ce qui est améliorable :

« Mieux vaut être dans la dynamique de l'apprentissage plutôt que dans le résultat qui est anxiogène », estime le Dr Seznec.

3 Je renonce à tout contrôler :

retrouver du plaisir dans ce que l'on fait, sans se fixer d'objectifs ou en s'assurant qu'ils sont atteignables.

À lire



Petit cahier d'exercices. Se réconcilier avec son corps, Anne Marrez et Maggie Oda, éd. Jouvence, 7,90 €.



Être un couple épanoui. Ma boîte à idées pour (re) construire et entretenir sa vie à deux, Camille Rochet, éd. Dunod, 17,90 €.



J'arrête de lutter avec mon corps, Dr Jean-Christophe Seznec, éd. PUF, 18,50 €.

Les livres et les films

à ne pas manquer ce mois-ci

Chaque mois, nous vous proposons des livres
qui vont vous faire du bien et des films à ne pas manquer.
À découvrir sans hésiter... et à partager.

Les livres

Interview

Amandine Legrand, psychologue

“Autisme, TDAH: il est essentiel
de se faire confiance”

Dans son livre, la psychologue développe de nombreuses explications pour mieux comprendre le cerveau atypique des personnes autistes ou TDAH. Elle prodigue également de nombreux conseils pour oser être soi et mieux vivre au quotidien.

Qu'est-ce qu'un cerveau atypique ?

C'est un cerveau qui sort de la norme. On est ici dans le domaine de la neuroatypie, cela signifie que le fonctionnement de ce cerveau est en dehors des normes neurologiques, qu'il est à part. Mon livre cible l'autisme et le TDAH, mais les neuroatypies peuvent englober aussi les troubles spécifiques des apprentissages (troubles DYS) ou le syndrome de Gilles de La Tourette.

Mais ne sommes-nous pas tous atypiques, avec un cerveau singulier, propre à chacun ? La plasticité du cerveau change, évolue selon nos activités. On sait par exemple que le cerveau d'un musicien ou d'un athlète est lui aussi à part.

Il y a en effet une grande neurodiversité, la variété humaine de cerveaux est très riche. On parle de biodiversité en biologie, l'idée est un peu la même en neurologie. Malgré tout, si on pose un regard médical pour déterminer à quel moment on appartient ou non aux troubles du spectre de l'autisme, ou au TDAH, on constate que l'intensité des signes

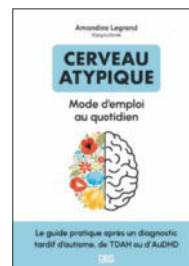
présents, des singularités comme la fatigue ou l'hypersensibilité au bruit, leur fréquence, leurs répercussions sont bien plus élevées que dans la norme. Les différences de fonctionnement sont notables. J'aime bien prendre l'image de la voiture. Nous avons tous la même, mais les personnes neuroatypiques ont une boîte de vitesses automatique quand les personnes neurotypiques en ont une manuelle. Elles doivent conscientiser toutes les étapes et fournir des efforts supplémentaires. Les personnes autistes par exemple, dans leur communication, leurs interactions, vont devoir penser à plein de choses et vont avoir des coûts cachés. Elles fournissent des efforts invisibles. C'est pour cela qu'il est important, pour elles, de se fier à leurs ressentis. Un des messages clés du livre est de se faire confiance.

Pourquoi préférer ce terme de neuroatypie que n'utilise pas le milieu médical ?

Je crois que le regard médical et celui des personnes concernées ont deux grilles de lecture distinctes sur

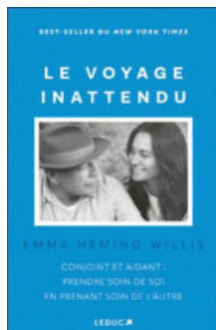


la même réalité. Les médecins posent un diagnostic, ils recherchent les difficultés majeures que ressentent ces personnes. Les communautés neuroatypiques revendiquent de regarder les choses sous un autre angle : on peut être autiste ou TDAH sans être uniquement dans la pathologisation. Elles ne parlent pas de déficits, mais de différences. Cette approche favorise l'acceptation du diagnostic et renforce l'estime de soi. J'ai l'espoir que ces deux langages se rejoignent pour construire un savoir collaboratif, sans nier les difficultés ou tomber dans le travers du super pouvoir.



Cerveau atypique, mode d'emploi au quotidien. Le guide pratique après un diagnostic tardif d'autisme, de TDAH ou d'AuDHD, Amandine Legrand, éd. DBS, 19,90 € (juin 2026).

SDP - DR



Histoire d'aidante

Emma Heming Willis, épouse de Bruce Willis, témoigne de son rôle d'aidante avec pudeur mais sans taire les questions délicates. D'abord, le choc de l'annonce de la maladie neurodégénérative dont souffre son mari. Puis, avec beaucoup d'humilité, elle raconte ses inquiétudes, sa peur de la démence, mais aussi ses espoirs et surtout, le savoir acquis au fil des années. C'est ce savoir qu'elle souhaite transmettre aujourd'hui. « Une boussole, écrit-elle, pour naviguer en terre inconnue », et apporter tout le soutien possible, aux autres et à soi-même.

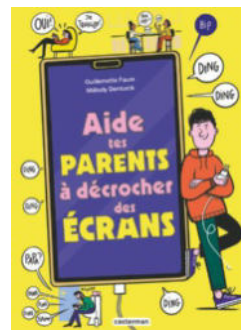
Le voyage inattendu. Conjoint et aidant, prendre soin de soi en prenant soin de l'autre. Emma Heming Willis, éd. Leduc, 22,90 € (juin 2026).



Énigmes scientifiques

Où placer un ventilateur pour rafraîchir une pièce ? Comment tremper un biscuit dans son café sans le briser ? Comment soulever une voiture avec deux livres ? Pourquoi les chats retombent-ils toujours sur leurs pattes ? Tout aussi absurdes que familières, Fabrizio Bucella, docteur en physique et professeur de physique et de mathématiques à l'Université libre de Bruxelles, répond à 39 questions très éclectiques avec sérieux et humour tout à la fois. Ses explications documentées révèlent en réalité des mécanismes scientifiques surprenants !

Comment rester au sec avec une veste mouillée? Pr Fabrizio Bucella, éd. Allary, 18,90 € (juin 2026).



Rééduquer ses parents

L'objectif de ce livre : donner à l'enfant des astuces pour faire décrocher son parent de son smartphone. Les situations sont abordées ainsi : observation de terrain et explication illustrée par une étude scientifique, c'est la phase de prise de conscience. Une expérience à faire sur son parent est ensuite proposée pour le faire décrocher. Grâce à ce guide, on apprend notamment qu'avoir son téléphone dans son champ de vision affecte la capacité de concentration, le cerveau étant mobilisé par l'effort pour ne pas le consulter. Un livre malin, pour les enfants de 8 à 11 ans.

Aide tes parents à décrocher des écrans, Guillemette Faure et Mélodie Denturck (ill.), éd. Casterman, 13,95 € (juin 2026).

Les films

Drame

Soudain

De Ryusuke Hamaguchi

Au sein de l'EHPAD qu'elle dirige, Marie-Lou tente d'imposer une méthode innovante, basée sur la dignité et l'écoute des résidents. Sa rencontre avec une metteuse en scène japonaise, atteinte d'un cancer, va renforcer ses convictions. La longueur (3 h 15) ne doit pas rebuter : au-delà d'une poignante histoire d'amitié, ce drame, pétri d'humanité, tisse un parallèle magnifique entre l'art et le soin.



Sortie le 12 août

Avec Virginie Efira, Tao Okamoto, Kodai Kurosaki...

Drame

L'inconnue

D'Arthur Harari

Lors d'une fête masquée, Louis, un photographe solitaire, couche avec une inconnue. Quelques heures plus tard, il se réveille dans le corps de sa partenaire. Déboussolé, Louis cherche à comprendre ce qu'il s'est passé et à en apprendre davantage sur cette mystérieuse femme... Inutile de chercher à tout analyser : mieux vaut se laisser porter par l'atmosphère entêtante de ce drame existentiel aux accents kafkaïens.



Sortie le 26 août

Avec Léa Seydoux, Niels Schneider, Victoire Du Bois...

Mots mélangés

Rayez dans la grille tous les mots de la liste. Ils peuvent se croiser et se lire en tous sens : de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement, ainsi qu'en diagonale. Enfin, avec les dix lettres restantes, trouvez le mot mystérieux répondant à la définition suivante : elle baigne Venise.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ABER
ALGUES
ATOLL
BAIE
BARRE
BEAUFORT
BONACE
BORDIÈRE
CALME
CANAL
CANOT
CARGO
CÉLÈBES
CHALOUPE
CHALUTIER
CORAIL
COURANT
CREUX
CRIQUE
CRUSTACÉS
DÉFERLANTE
DELTA
ÉCUEIL
ÉCUME
EMBRUNS
ESTRAN
ESTUAIRE
ÉTALE
FALAISE
FERRY
FJORD
FLORE
FLOTS
FONDS
FOSSE
FUCUS
GISEMENT
GOLFE
GRAIN
GRÈVE
HADAL
HOULE

HYDROPTÈRE
IMMENSITÉ
IONIENNE
IRLANDE
IROISE

PLAGE
PLONGÉE
POINTE
POLDER
POULPE



ISTHME
JAPON
KUROSHIO
LABRADOR
LAGON
LAGUNE
LAISSE
LARGE
LINER
MANCHE
MARAIS
MARÉE
MARMARA
MILLE
MONTs
NAPPE
NAUTILE
NAVIGATION
NIVEAU
NOIRE
OURSIN
PASSE
PÊCHE
PHARE

PROFONDEUR
RADE
RÉCIF
RELIEF
REMORQUEUR
REMOUS
RESSAC
RIVAGE
ROCHER
ROUGE
ROULEAU
SALINE
SURFACE
TEMPÊTE
THONIER
TSUNAMI
VAGUES
VOILIER
VOLCAN
YACHT

S	A	B	E	R	U	E	D	N	O	F	O	R	P
E	E	P	L	U	O	P	U	A	E	L	U	O	R
C	A	S	S	E	R	U	E	G	U	O	R	D	E
A	T	N	A	R	U	O	C	E	O	R	S	A	H
T	L	A	G	O	N	L	A	R	G	E	I	R	C
S	E	B	A	N	D	A	F	E	R	N	N	B	N
U	D	R	O	J	F	H	R	S	A	A	O	A	A
R	L	I	A	R	O	C	U	T	C	P	I	L	M
C	R	E	U	X	D	R	S	U	S	P	H	N	P
E	G	A	L	P	R	I	V	A	G	E	S	A	N
C	R	I	Q	U	E	R	E	I	L	I	O	V	A
E	H	C	E	P	O	E	R	R	A	B	R	I	C
H	E	E	E	R	U	G	L						
E	M	U	C	E	K	A	O						
F	O	A	A	I	I	T	V						
O	R	E	N	T	F	I	R						
N	Q	V	O	U	H	O	O						
D	U	I	B	L	Y	N	C						
S	E	N	L	A	D	A	H						
U	U	A	T	H	R	T	E						
C	R	R	N	C	O	O	R						
M	A	R	E	E	S	U	O	M	E	R	P	L	V
T	R	E	L	I	E	F	E	A	M	E	T	L	E
E	M	L	A	C	U	Y	R	R	E	F	E	T	N
I	I	R	R	A	G	L	A	M	S	L	R	H	T
M	A	A	E	N	A	A	H	A	I	O	E	C	S
M	D	B	N	A	V	I	P	R	G	G	R	A	I
E	E	N	I	L	A	S	P	A	S	S	E	Y	T
N	F	A	L	A	I	S	E	E	T	N	I	O	P
S	E	U	G	L	A	E	N	N	E	I	N	O	I
I	R	T	E	M	B	R	U	N	S	A	O	I	R
T	L	I	E	V	E	R	G	C	C	R	H	M	O
E	A	L	E	P	E	L	A	T	E	G	T	A	I
B	N	E	Q	S	M	U	L	J	A	P	O	N	S
S	T	O	L	F	S	E	B	E	L	E	C	U	E
R	E	D	L	O	P	O	T	E	M	H	T	S	I
E	D	N	A	L	R	I	F	E	M	O	N	T	S

Avec les huit cases numérotées, reconstituez le nom

d'un fléchage de sentier.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Mots fléchés

Marche et randonnée

ESCALADER	↓	DIPLOME TECHNIQUE EST- SUD-EST	↓	PEIGNÉS À L'AFRO	↓	IL S'EST LES ÉLÈVES BIEN PERDU	↓	LÉGÈRE DIFFICULTÉ AMÉLIORAS LE DÉCOR	↓	RYTHME DE MARCHEUR	↓	FAITS ET GESTES PRÉNOM FÉMININ	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ENCER- CLER	→			PAUSE EN CHEMIN	→					ON PEUT EN FAIRE LE TOUR	→	2	
CEUF DE CORNICHE	→			↓	↓	7			CHOISIT UN CANDIDAT	→			
↓	↓			CIRCUIT BELGE	→		ARRIVÉ PARMI NOUS	↓		VIEUX BŒUF	→		
				DIMINUTIF DE NICOLAS	→		↓			PLUTÔT DÉFRAÎCHIE	→		
CALEN- DRIER LITURGIQUE	→	RESSEN- TIES APRÈS L'EFFORT	↓				1						
↓	↓	↓	↓										
				SUIS UTILE	→				IL N'EST JAMAIS LOIN DU POIVRE	→			GRANDE ÉPÉE DROITE
PETITE VALLÉE ÉTROITE	→	ESPOIR DU NAUFRAGÉ	↓		↓	8			ILS ONT TOUTE LA VIE DEVANT EUX	→	ID EST, EN BREF	↓	
↓	↓	PAROIS DE FALAISES	↓						↓		↓		5
ARBRE	→								SAUT ARTISTIQUE	→	SANS PIEDS NI PATTES	→	IL MALMÈNE LE CORPS
PREMIER DÉPAR- TEMENT	→								↓				
↓	↓			PRENDRE EN CHASSE	→				↓				
TENUE DE PLUIE	→								LIEU DE SORTIE	→			
PÉTILLANT D'ITALIE	→								PRODUIT EN STICK	→			
↓	↓			EXCLA- MATION	↓	IL VA DANS LA GÂCHE	↓	CRYPTA LES DONNÉES	→				RAPPORTÉ DANS LA PRESSE
				↓		↓							
IL ÉTAIT TRAITÉ À LA SPARTIATE	→	LANGUE DE TERRE	↓					S'APPRÉCIE À VUE DE NEZ	→				
↓	↓	CORDE À LANCER	↓										
↓	↓					SAM AUX USA	→				PRONOM POUR MOI	→	
											↓		
AFFAIBLIE	→							UN TYPE ASSEZ POPULAIRE	→	C'EST DUR EN MAIN	→		
INUTI- LISABLE	→	6								ROI DE JARRY	→		3
↓	↓			RÉVÉREND PÈRE	→		UN ARTICLE QUI VAUT DE L'OR	→				SON CARRÉ RAVIT LE JOUEUR DE POKER	
				↓				CRI DANS LE PRÉ	→				
RETENU	→			BAS DE GAMME	→								
↓	↓												
LÀ, IL VAUT MIEUX RALENTIR	→			LAND ALLEMAND	→				NIAIS D'AD- MIRATION	→			
↓	↓												
				ILS FONT PARTIE DU FOLKLORE	→			RANDON- NÉE DE PROS	→				

Entraînement cérébral

Ronde des mots

La grille ci-dessous comporte 36 cases de définition. Trouvez les mots correspondants et inscrivez chacun d'eux autour de la case de définition qui lui revient. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle noir. Chaque mot se lit dans le sens des aiguilles d'une montre.

Exemple

F	P	D	U	T	A
Renard africain	Article de figaro	Élevé au rang suprême	Idee de rêve	Poisson plat en losange	Sorti de l'ombre
Ver marin	C'est un beau-fils	Modère son allure	Mettre dans un fauteuil	Qui tient de la bête	Sentiment brûlant
Colle forte	Fait clochette	Répéter encore	Gaine étouffante	Roi de l'arène	Moto de cross
Plutôt sympathique	Femelle féline	Mise en congé	Déjà dit et redit	Rend soûl	Pas du même lit
Tissu fluide	Guère en guerre	Saillie de la peau	Sans instruction	Homme de drakkar	Tout petit
Duper en affaires	Texte littéral	On l'a à l'œil	Très en forme	Aggloméré de bois	Abris d'Eskimos
G	E	I	R	R	O

Un programme coaching, rien que **pour vous !**

10 semaines dédiées
à votre bien-être



Je m'inscris **GRATUITEMENT** pour recevoir par email mon coaching élaboré par la rédaction de **Santé Magazine**, avec ce **QR Code** ou sur santemagazine.fr/coaching/bien-etre



Entraînement cérébral

Sudokus

En partant des chiffres déjà placés, remplissez les grilles de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3 contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9.

Force 1

			1	9	6	4	3	
2				4	5	7	1	
4	1		2					
9		3	7	6	8			
		7				2		6
6		5	4	2	1			
8	5		6					
3				8	2	6	7	
			3	1	9	5	4	

						8	9	
	6	2	3		7	1		
		1	4	6	9			2
1	9	8		7	4			
				1			7	9
5	7	6		3	2			
		5	8	2	6			4
	8	4	1		5	3		
						5	2	

Force 2

		4		2		7		
				6				
	3	2		7		6	9	
2								8
4	7		8	1	2		5	9
			5		7			
			3		4			
		3				2		
	6	9				5	3	

			2		6			
						4	1	
	4	7	8			6		
4	9			8				
			9	3				5
3	6			2				
	2	6	4			3		
						8	4	
			7		2			

Force 3

	1				2		7	
				1	8			
5	2						8	
		3			9			
9		5		3		4		6
			6			1		
	9						3	4
			4	9				
3		4					5	

1						6		
2				3			5	8
			1		9			
			2	8		5		
		3				4		
		8		7	3			
			9		8			
6	7			2				1
4								6

3	7	4	8	2	1	7	2	5
6	5	8	4	9	3	7	1	2
2	9	1	5	6	7	8	3	4
7	4	2	6	8	5	1	9	3
9	8	5	1	3	2	4	7	6
1	6	3	7	4	9	5	2	8
5	2	6	9	7	4	3	8	1
4	3	7	2	1	8	9	6	5
8	1	9	3	5	6	2	4	7

Force 3

7	6	9	2	8	1	5	3	4
5	4	3	7	9	6	2	8	1
8	2	1	3	5	4	9	6	7
3	9	8	5	4	7	1	2	6
4	7	6	8	1	2	3	5	9
2	1	5	6	3	9	4	7	8
1	3	2	4	7	8	6	9	5
9	5	7	1	6	3	8	4	2
6	8	4	9	2	5	7	1	3

Force 2

7	6	2	3	1	9	5	3	5
3	6	4	5	8	2	6	7	1
8	5	1	6	7	4	9	2	3
6	8	5	4	2	1	3	9	7
4	7	3	5	2	8	6	7	9
9	2	3	7	6	8	1	5	4
4	1	9	2	3	7	8	6	5
2	3	6	8	4	5	7	1	9
5	7	8	1	9	6	4	3	2

Force 1

Sudokus

Le mot à trouver est : ADRIATIQUE.

Ronde des mots

LIGNE 1 : FENNEC, PEIGNE, DÉFIÉ, UTOPIE, TURBOT, APPARU.

LIGNE 2 : NÈRES, GENDRE, FREINE, PLACER, BRUTAL, ARDEUR.

LIGNE 3 : ÉNIGME, DRELIN, ITÉRER, CORSET, TORERO, ENDURO.

LIGNE 4 : GENTIL, LIONNE, RENVOI, SERINÉ, ENIVRE, UTERIN.

LIGNE 5 : TERGAL, NEUTRE, VERRUE, IGNARE, VIKING, RIKIKI.

LIGNE 6 : GRUGER, TENEUR, RÊTINE, ALERTE, ISOREL, IGLOOS.

Mots mélangés

Le mot à trouver est : BALISAGE.

C	O	T	E	U	S	C	O	U	R	S	E
S	U	R	E	B	E	A	T				
H	S	R	P	U	M	E	U	H	A		
A	N	E	M	I	E	L	C	A	L		
I	L	O	T	E	O	N	C	L	E	M	E
I	S	T	H	M	E	O	D	E	U	R	
A	S	T	I	O	P	C	O	D	A		
P	A	R	C								
A	I	N	L								
P	I	N									
R	A	V	I	N							
E	I	L	E								
O	R	D	O								
S	E	R	S								
O	V	E									
S	O	U	R	B	A	T	U	R	E	S	
A	S	S	I	E	G	E	R	E	L	U	T
C	R	E	T	R	E	P	O	S	L	A	C
A	G	B	C	C	O						

Mots fléchés

Solutions

NOUVEAU



Actuellement en kiosque

ou sur store.uni-medias.com



NUXE

P A R I S



INNOVATION ROLL-ON

**HUILES SÈCHES NACRÉES MULTI-FONCTIONS
VISAGE, CORPS & CHEVEUX**

Succombez à la peau Nuxe grâce à l'expérience sensorielle renversante des roll-ons Huile Prodigieuse® Or et Or Florale. Leur bille épouse vos contours pour diffuser leur formule iconique aux 7 huiles naturelles. Fini irisé de nacres or aux notes solaires, ou or rose aux notes florales, votre peau et vos cheveux sont sublimés et infusés de lumière. Au-delà du glow⁽¹⁾, le parfum de votre peau.



NUXE N°1 DES HUILES EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE ⁽²⁾

(1) Glow = éclat. (2) GERSDATA SOGearly, Marché Dermo Cosmétique Nuxe - Segment Hydratants Corps, Forme Huile pour application Locale, Valeur (CATT), Pharmacie et Parapharmacie, France - MAT Décembre 2025.